

Hoofd Stuk



Auteur: Ambrosius Duuk

Hoofd Stuk

Dit boek heeft geen hoofdstukken.

Niet omdat ik lui ben. Niet omdat ik de structuur niet ken. Ik ken de structuur. Ik heb jarenlang structuur nagedaan op de manier waarop ik alles nadoe.

Netjes en geloofwaardig. Zo goed dat niemand het verschil zag maar dit keer niet. Dit keer schrijf ik zoals het is en zoals het is, is dit: mijn hoofd is stuk.

Niet als metafoor. Niet als zelfspot. Niet als de charmante zelfrelativering waarmee mensen hun tekortkomingen verpakken om ze draaglijk te maken voor de mensen om hen heen. Mijn hoofd is stuk op een manier die je kunt meten. Die je kunt voelen. Die zijn werk doet in mijn lichaam en mijn nachten en mijn relaties en de manier waarop ik een kamer binnenloop en altijd eerst de uitgangen zoek. En een stuk hoofd maakt geen hoofdstukken.

Een stuk hoofd maakt dit. Fragmenten. Stukken. Dingen die beginnen en soms eindigen en soms gewoon ophouden omdat ophouden ook een manier is om iets te beëindigen. Beelden die niet in volgorde komen want trauma kent geen volgorde. Gevoelens die zich niet laten ordenen want gevoelens zijn geen archief. Je zult hier geen opbouw vinden.

Geen hoofdstuk één dat leidt naar hoofdstuk twee dat leidt naar een conclusie die het allemaal bij elkaar brengt en iets bewijst. Geen moment waarop de puzzelstukjes op hun plek vallen en het grote geheel zichtbaar wordt. Geen catharsis die netjes aankomt op de plek waar catharsis aankomt in boeken die zijn geschreven door mensen wier hoofd heel is.

Mijn hoofd is stuk. Dit boek ook.

Lees het zoals het is geschreven. Niet van voor naar achter als dat niet wil. Niet op zoek naar de boodschap of de les of het licht aan het einde. Lees het zoals je leeft als je dit kent. Zoals je door een dag gaat als dit jouw dag is. Stukje voor stukje. Fragment voor fragment. Soms lineair. Soms niet. Soms terug naar het begin omdat het begin nooit echt voorbij is.

Dit is geen zelfhulpboek. Dit is een getuigenverklaring. Van een hoofd dat stuk is gegaan op de manier waarop hoofden stuk gaan als ze te lang te veel hebben moeten dragen zonder dat iemand het zag, zonder dat iemand het stopte, zonder dat iemand zei: dit is te veel voor één mens. Dit was te veel voor één mens.

Lees jij dit en denk je: dit ken ik, dit ben ik. Ik dus ben niet de enige, Dan is dit boek geslaagd als bewijs dat een stuk hoofd nog steeds woorden kan maken. Zelfs zonder hoofdstukken en zonder heel te zijn.

Hoofd Stuk



Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Hoofd Stuk

Er zit iets in mij dat niet meer schoon te krijgen is.

Niet met water, niet met tijd, niet met praten. Het zit dieper dan dat. Het zit in de naden. In de plekken waar geen licht komt. Waar niemand kijkt. Waar zelfs ik soms niet durf te kijken.

Ik voel het als ik 's ochtends wakker word. Nog voordat ik mijn ogen open. Dat zware. Dat plakkerige. Alsof ik in de nacht opnieuw ben ondergedompeld in iets wat ik niet heb gekozen. Mijn lichaam voelt dan niet als van mij. Meer als iets wat ik moet dragen. Iets wat ik meesleep. Een zak vol resten die niemand heeft opgeruimd.

En sommige ochtenden blijf ik gewoon liggen. Niet omdat ik rust. Maar omdat opstaan betekent dat ik weer moet doen alsof. Dat ik weer dat lichaam moet aantrekken als een werkoverall en de dag in moet. En er is iets in mij dat zich daartegen verzet met alles wat het heeft. Een stil protest. Een weigering die nergens heen kan.

Mijn huid voelt te strak en tegelijk te los. Alsof het niet goed meer past. Alsof er iets onder zit wat er niet hoort, wat tegen de binnenkant duwt. Soms wil ik krabben. Niet een beetje. Echt kapot krabben. Tot het openligt. Tot het zichtbaar wordt. Omdat het van binnen al zo open en rauw voelt dat het bijna absurd is dat de buitenkant nog intact is.

Ik heb dat gedaan, vroeger. Stiekem. In plekken die je niet ziet als je gewoon een mens bent die een mens begroet. En er was een moment dat ik begreep waarom. Niet omdat het hielp. Maar omdat het echt was. Omdat het iets maakte van wat anders geen vorm had. Pijn die je kunt zien is minder eng dan pijn die je alleen maar bent.

En de geur... die zit niet echt in de lucht, maar ik zweer dat ik hem soms ruik. Iets ouds. Iets zuurs. Iets dat te lang heeft vastgezet. Alsof er iets in mij aan het ontbinden is en niemand het doorheeft. Mensen staan naast me, praten, lachen, en ik denk alleen maar: ruiken jullie dit niet? Zien jullie niet dat er iets niet klopt?

Soms staak ik mezelf. Als een rechter die zijn eigen zaak behandelt. En de aanklacht is altijd hetzelfde: je had dit niet mogen laten gebeuren. Je had sterker moeten zijn. Je had nee moeten zeggen, harder moeten schreeuwen, harder moeten bijten, weg moeten rennen. En het maakt niet uit dat ik weet dat het niet klopte. Dat het niet kon. Dat ik te klein was, te bang, te alleen. De rechter in mijn hoofd heeft geen interesse in verzachtende omstandigheden. Maar ze zien het niet. Natuurlijk niet. Ik heb geleerd hoe je een mens nadoet. Ik weet hoe je knikt op het juiste moment. Hoe je lacht zonder iets te voelen. Hoe je woorden zegt die nergens landen. "Gaat goed." "Beetje druk." "Komt wel."

Hoofd Stuk

Leugens die zo vaak zijn herhaald dat ze bijna als waarheid klinken. Maar er is een specifiek moment dat ik het meest haat. Dat is niet als ik alleen ben. Alleen zijn is tenminste eerlijk. Nee, het moment dat ik het meest haat is als iemand iets aardigs zegt. Als iemand zegt: je bent sterk. Of: ik ben blij dat je er bent. Dan knijpt er iets samen binnenin. Niet van dankbaarheid. Van walging. Want ze zien niet wat er echt is. Ze houden van een versie die ik heb gefabriceerd. En ik laat ze. Ik laat ze van een leugen houden, want dat is veiliger dan het echte te laten zien.

Want ondertussen zit het daar. Altijd. Als een laag onder alles. Als een vieze film over elk moment. Zelfs als iets even licht voelt, zit het eronder te wachten. Geduldig. Het weet dat het terugkomt. En als het terugkomt, komt het hard. Dan voel ik mijn lijf dichtklappen. Mijn adem hoog. Mijn spieren strak. Alsof ik elk moment geraakt kan worden. Alsof er iets op me afkomt, ook al is er niets. Mijn hoofd begint te razen. Beelden zonder volgorde. Flarden. Gevoelens zonder context, maar met volle kracht.

Geuren soms. Een bepaald soort zeep. Een bepaalde stem die ergens op lijkt. Een hand die te snel beweegt. En dan ben ik weg. Dan ben ik niet meer hier, niet meer nu, maar ergens anders waar ik nooit meer weg ben gegaan. En het duurt soms minuten voor ik weet waar ik ben. Voor ik weet wie ik ben. En dat is misschien wel het engste. Niet het herinneren. Maar het kwijtraken van het heden. Dat het verleden zo groot wordt dat het het nu gewoon wegdrukt. Alsof nu niet bestaat. Alsof er alleen maar toen is. En de woede... die komt erachteraan. Niet netjes. Niet beheerst. Maar rauw en lelijk. Woede die geen richting heeft en daardoor overal tegenaan botst. Tegen anderen. Tegen de wereld. Maar vooral tegen mezelf.

Woede die eruitziet als stilte van buiten. Want ik heb ook dat geleerd. Woede inslikken. Comprimeren. Ergens in een hoek duwen en de deur dichthouden. Maar het heeft druk. Het bouwt druk op. En dan, op een dag, om niets, om een glas dat te hard wordt neergezet of een zin die verkeerd valt, dan schiet het eruit. En ik zie de schrik op het gezicht van degene die er niets mee te maken had. En ik haat mezelf daarvoor. Ik haat mezelf om de schrik die ik veroorzaak, om de ruimte die ik te veel inneem op dat moment, om het bewijs dat ik niet goed ben in het geheel van het normale leven.

Omdat ik het nog steeds draag. Omdat het nog steeds invloed heeft. Omdat ik het niet gewoon achter me kan laten zoals mensen zo makkelijk zeggen. "Je moet het loslaten." Alsof het een jas is. Alsof ik hem uit kan trekken en ergens kan laten liggen.

Hoofd Stuk

Ik heb dat zo vaak gehoord dat ik er ziek van word. Van de goede bedoelingen. Van de mensen die een boek hebben gelezen of een podcast hebben geluisterd en nu weten hoe trauma werkt. Die me uitleggen wat ik voel.

Die me zeggen dat ik moet vergeven. Vergeven. Alsof vergeven iets is wat je doet op een dinsdagmiddag. Alsof je daarna anders wakker wordt. Alsof er ergens een kraan is die ik kan omdraaien.

Het zit in mijn spieren. In mijn reflexen. In hoe ik iemand aankijk en tegelijk wantrouw. Het zit in hoe ik nooit helemaal ontspan. Altijd een fractie alert. Altijd klaar voor iets wat misschien niet eens komt.

Het zit in seks. In aanraking. In de manier waarop ik wegga op het moment dat ik het dichtst bij zou moeten zijn. Hoe er een scherm neergaat. Hoe ik kijk vanaf een afstand naar mezelf die meedoet maar er niet echt bij is. En ook dat heb ik nooit aan iemand verteld. Niet echt. Want hoe zeg je dat? Hoe leg je uit dat intimiteit soms voelt als een taak die je uitvoert? Dat je de bewegingen doet en tegelijk nergens bent?

En daar word ik zo godverdomme moe van.

Moe van het vechten zonder tegenstander. Moe van het uitleggen zonder dat iemand het echt begrijpt. Moe van mezelf, eerlijk gezegd.

Want er zijn momenten dat de walging zich omdraait. Dat het niet meer alleen gaat over wat er gebeurd is, maar over wat ik ben geworden. Of wat ik denk dat ik ben geworden.

Dan kijk ik naar mezelf en zie ik geen slachtoffer. Geen overlever. Maar iets gebroken. Iets dat niet meer klopt.

Alsof er ergens een grens is geweest en ik daar overheen ben geduwd, en nu nooit meer helemaal terug kan. Alsof er een versie van mij is die daar is achtergebleven, en wat hier rondloopt is een soort rest. Een afdruk. Een ding dat nog beweegt maar niet meer helemaal leeft.

Soms vraag ik me af wie ik zou zijn geweest. Niet als de dingen anders waren gelopen, want dat is te abstract. Maar concreet: zou ik kunnen slapen zonder dromen die me uitputten? Zou ik iemand kunnen aanraken zonder te berekenen of ik veilig ben? Zou ik een kamer in kunnen lopen zonder eerst alle uitgangen te zien? Zou ik van iets kunnen genieten zonder het tegelijk al te rouwen?

Ik weet het niet. Ik ken die versie van mezelf niet. Ik heb hem nooit gekend.

En dat is het meest stille verdriet van alles. Niet het lawaai van de woede of de angst. Maar dit. Het gemis van iets wat er nooit was. Een rouw zonder lichaam. En ik haat dat gevoel. Ik haat hoe het me klein maakt. Hoe het me laat twifelen aan alles. Hoe het me soms laat geloven dat die stem gelijk heeft. "Je bent vies." "Je bent kapot." "Dit gaat nooit weg."

Hoofd Stuk

Die woorden zitten niet in de lucht. Die zitten in mij. Ingebrand. Herhaald. Gevoerd door alles wat er ooit misging. Door alles wat niet werd gezien, niet werd gestopt, niet werd erkend.

En ze zijn oud, die woorden. Ze zijn niet van mij. Ik weet dat, ergens. Ze zijn in mij gezet. Door mensen die zelf ook kapot waren, of gemeen, of te groot en te onvoorzichtig voor de ruimte die ze innamen. Ze hebben iets in mij gegooid en zijn verder gelopen. En ik draag het nog steeds. Ik draag hun shit. Ik ben hun vuilnisbak geworden.

En ja, ik weet rationeel wel dat het anders zit. Dat dit trauma is. Dat dit patronen zijn. Dat mijn systeem reageert op iets wat ooit echt was.

Maar rationeel is zwak als je middenin dat gevoel zit. Dan is het geen theorie. Dan is het realiteit. Dan is het alles. Dan wil ik eruit. Gewoon eruit. Niet dood, niet verdwijnen, maar eruit uit dit lijf, uit dit hoofd, uit dit constante gevoel dat ik vastzit in iets wat ik niet heb gekozen. Maar ik kan nergens heen. Dus ik blijf. Ik blijf zitten in dit lichaam dat alles onthoudt. Ik blijf rondlopen in een wereld die gewoon doorgaat. Ik blijf praten, werken, ademen, alsof ik niet ondertussen intern aan het schreeuwen ben. En soms, heel soms, kijkt er iemand op een manier die te scherp is. Die even door de façade heen gaat. En dan houd ik mijn adem in. Dan wacht ik. Dan zie ik ze bijna bij de deur van het echte staan. En dan kijk ik weg. Of maak ik een grap. Of zeg ik iets dat het lucht maakt, dat het de verkeerde kant op stuurt. Want wat zou er gebeuren als iemand echt doorkeek? Ik weet het niet. En dat maakt me bang. Banger misschien dan alles wat ik al draag. En ergens, diep onder al die lagen van vuil, woede en walging, zit iets dat weigert om op te geven.

Ik weet niet eens goed wat het is. Geen hoop in de klassieke zin. Dat voelt te groot. Te ver weg. Maar eerder iets koppigs. Iets dat zegt: dit is niet het einde. Ook al voelt het zo.

Misschien is het pure overlevingsdrang. Misschien is het iets menselijks dat niet kapot te krijgen is. Misschien is het gewoon omdat ik er nog ben. Maar het is er. En soms, heel soms, als alles even stilvalt, voel ik een klein verschil. Geen schoon gevoel. Geen opluchting. Maar een fractie minder zwaar. Alsof er ergens een millimeter ruimte ontstaat. En dat is het. Niet genezing in één klap. Niet een mooi afgerond verhaal. Maar millimeters. Millimeter voor millimeter weg van dat verstikkende gevoel dat ik alleen maar vuil ben. Dat ik alleen maar kapot ben. Dat dit alles is wat er overblijft. Want hoe smerig het ook voelt vanbinnen, hoe hard die stem ook schreeuwt, er is nog steeds iets dat waarneemt dat het gebeurt. En dat deel... dat is nog niet weggerot. Dat deel kijkt, voelt en weet. Leven met iets in je dat nooit helemaal schoon wordt. En toch doorgaan. Tegen beter weten in.

Hoofd Stuk



Hoofd Stuk

Ik weet niet meer precies wanneer het begon.

Dat is het eerste wat mensen willen weten. Wanneer. Alsof er een datum is. Alsof er een moment was waarop alles kantelde en ik het had kunnen zien aankomen als ik maar scherp genoeg had gekeken. Er is geen datum.

Er is alleen een voor en een na. En het voor is zo ver weg dat ik me afvraag of ik het me herinner of dat ik het heb verzonnen. Een kind dat rent. Een kind dat lacht zonder reden. Een kind dat nog niet weet dat zijn lijf ooit een plek wordt waar hij niet meer wil zijn. Dat kind ken ik niet meer. Ik heb foto's. Ik kijk ernaar zoals je kijkt naar foto's van een vreemde. Ik zie de gelijkenis. Ik herken de ogen. Maar er is geen verbinding. Geen draad die loopt van dat gezicht naar dit. Alsof er op een gegeven moment iemand anders is komen wonen in dit lichaam en het origineel is vertrokken zonder adres achter te laten. Misschien is dat het begin. Niet een gebeurtenis. Maar een verdwijning. Eerst klein. Een stukje hier. Een stukje daar. Stukjes die weggaan op momenten dat het te veel wordt en niet meer terugkomen als het voorbij is. En op een dag sta je voor de spiegel en kijk je naar iets wat beweegt en praat en functioneert, en je denkt: wie is dat. En het antwoord komt niet. Dat is het begin of misschien is dit het begin.

Ik was niet goed genoeg. Dat is de eerste les die ik heb geleerd. Niet op school. Niet van een boek. Maar thuis. In de ruimte die veilig had moeten zijn. Door de mensen die mij hadden moeten beschermen tegen precies dit soort lessen. Niet goed genoeg. Dom en lui. Die woorden zijn niet één keer gezegd. Niet twee keer. Ze zijn gezegd op de manier waarop water steen slijpt. Niet met geweld maar met herhaling. Met de gestage druk van mensen die groot zijn en zeker en de wereld voor jou definiëren op een leeftijd waarop je nog niet weet dat de spiegel die je voorgehouden krijgt scheef kan staan. Een goed cijfer haalde ik en er was stilte. Geen trots. Geen hand op een schouder. Geen blik die zei: ik zie je. Gewoon stilte op de plek waar iets had moeten zijn. Een slecht cijfer en de wereld mocht het weten hoe stom ik was en hoe lui. En ik stond erbij en hoorde het en deed wat kinderen doen als ze horen dat ze stom en lui zijn van de mensen van wie ze het meest afhankelijk zijn. Ik geloofde het want wat zou je anders doen. Je bent zes. Je bent acht. Je bent tien. En de mensen die het grootste zijn in jouw wereld zeggen het. Steeds opnieuw. Op de toon van mensen die het zeker weten. En jij hebt geen tegenbewijs. Jij hebt geen andere spiegel. Jij hebt alleen maar dit.

Ik was zes jaar oud en verschoonde mijn eigen bed. Dat is een zin die ik schrijf en die toch niet klopt. Want die zin klinkt als een feit. Een neutrale observatie. Maar het is geen feit. Het is het bewijs van iets.

Hoofd Stuk

Van een kind dat heeft geleerd dat het voor zichzelf moet zorgen omdat de mensen die dat hadden moeten doen er niet waren op de manier waarop aanwezig zijn bedoeld is. Ik waste mijn eigen kleren en ik maakte mijn eigen eten klaar. Niet als taak die je leert. Niet als verantwoordelijkheid die je langzaam opbouwt als een kind groeit. Maar als noodzaak. Als de stille boodschap dat er niemand was die het deed als ik het niet deed.

Ik had een gebroken voet. Weken heb ik erop gelopen. Weken lang zei ik dat het pijn deed en hoorde ik terug: je stelt je aan. En ik geloofde het bijna. Want als de mensen die het moeten weten zeggen dat je je aanstelt dan ga je twijfelen aan je eigen pijn. Dan ga je je lichaam wantrouwen. Dan ga je denken dat voelen hetzelfde is als zwak zijn. Mijn oma haalde mij van school en bracht mij naar het ziekenhuis. De voet was gebroken. Ik weet nog hoe dat voelde. Niet de opluchting van het bewijs. Maar de verwarring. De stille verwarring van een kind dat heeft geleerd dat zijn eigen lichaam liegt en plotseling hoort dat het de waarheid sprak. Maar wie leer je dan te vertrouwen. Als je eigen ouders je pijn weg verklaren. Als je eigen lichaam wordt weggelachen.

Als de minuut op de klok staat voordat je je vriendje mag bellen terwijl de rest van de familie belt zo lang als het uitkomt. Wie leer je dan te vertrouwen. Je leert niemand te vertrouwen.

Dat is de les onder de les en dat is wat er echt is ingesleten. Niet stom. Niet lui. Die woorden zijn erg. Maar het ergste is niet het woord. Het ergste is wat het woord doet met de ruimte tussen jou en de wereld. Hoe het die ruimte vult met wantrouwen. Hoe het de vraag installeert die nooit meer weggaat. Ben ik wel genoeg? Die vraag, die zit er nog. Elke dag, in elk gesprek, in elke kamer die ik binnenloop. En dan Floor. Floor was de pestkop van negentien die mij als dertienjarige sloeg en bedreigde en wiens dood mij blij maakte op een manier waarover ik me daarna zo schaamde dat ik dronk om de blijdschap weg te krijgen. Maar voor de bedreigingen was er iets anders. In een zwembad. In een verkleedhokje. Floor trok mij naar binnen en de deur ging dicht en de wereld buiten werd een andere wereld dan de wereld binnen. Hij was negentien en ik was veel jonger. En wat hij wilde wist hij en ik wist het niet en het maakt niet uit dat ik het niet wist want niet weten beschermt je niet. Niet weten betekent alleen dat je het niet kunt benoemen terwijl het gebeurt. Dat je er geen taal voor hebt. Dat de enige taal die je hebt is je lichaam dat iets doet wat je niet hebt gevraagd en wat je niet wilt maar waarvan je niet weet dat je het niet wilt omdat niemand je heeft geleerd dat je mag zeggen wat je wilt en niet wilt met je eigen lichaam. Niemand had mij dat geleerd. Thuis had ik geleerd dat mijn lichaam loog als het pijn zei.

Hoofd Stuk

Dus zweeg ik in dat hokje en Ik deed wat hij wilde en daarna ging ik verder. Zoals ik altijd verder ging. Want doorgaan was het enige wat ik kende. Er was destijds ook een docent. Een volwassen man. Een man met autoriteit. Een man die staat voor kennis en veiligheid en de overdracht van iets waardevols van groot naar klein. Wat hij overdroeg was iets anders. Zijn vingers in mijn kont terwijl hij zichzelf bevredigde. Ik schrijf dat en ik voel hoe mijn lichaam het nog weet. Niet als herinnering. Als aanwezigheid. Als iets wat nooit helemaal is opgehouden ook al is het al zo lang geleden.



Hoofd Stuk

Het lichaam onthoudt.

Dat heb ik al geschreven. Maar wat ik nog niet heb geschreven is hoe specifiek het onthoudt. Hoe het niet abstract is. Hoe het niet vaag is. Hoe het precies weet wat er was en weigert te vergeten ook als vergeten het enige is wat je wilt. Ik wil het soms zo graag vergeten maar het lichaam vergeet niet. En er is meer, veel meer maar dat schrijf ik niet op. Niet omdat het er niet is. Maar omdat er grenzen zijn. Zelfs in een boek dat geen grenzen heeft zijn er grenzen. De grens van wat ik kan dragen op papier. De grens van wat gezegd moet worden en wat gedragen moet worden in de stilte van het lichaam dat het weet. Wat ik wel schrijf is dit. Ik was een kind. Ik was een kind dat thuis had geleerd dat het niet goed genoeg was. Dat zijn pijn niet telde. Dat zijn behoeften te duur waren. Dat zijn lichaam loog als het iets voelde. En in die staat, in die perfecte staat van een kind dat zichzelf niet vertrouwt en anderen niet vertrouwt en zijn eigen grenzen niet kent omdat niemand hem heeft geleerd dat hij grenzen heeft. In die staat kwamen zij: Floor en de docent. Mensen die schade aanrichten bij kinderen, zoeken de kinderen die al beschadigd zijn. Die al geleerd hebben te zwijgen. Die al geleerd hebben dat hun lichaam niet van henzelf is. Die al geleerd hebben dat groot altijd gelijk heeft en klein altijd gehoorzaamt.

Ik ben zo fucking moe van begrijpend knikken. Van mensen die zeggen dat ze het snappen terwijl ze het niet snappen. Die een artikel hebben gelezen of een aflevering hebben gekeken van een of ander programma over trauma en nu denken dat ze weten hoe het zit. Die me uitleggen wat er in mijn hoofd gebeurt. Die me vertellen dat het logisch is wat ik voel. Dat het normaal is. Dat het erbij hoort. Gewoon heel normaal alsof dat een troost is. Alsof ik wakker word en denk: gelukkig, dit is normaal. Gelukkig ben ik niet de enige. Gelukkig heeft het een naam. De naam helpt niet als je er middenin zit. De naam helpt niet om drie uur 's nachts als je lichaam besluit dat het nu tijd is voor paniek, voor beelden, voor het herbeleven van dingen die je al duizend keer hebt herbeleefd en die toch elke keer even echt voelen als de eerste. De naam is voor anderen. Voor de administratie. Voor het formulier bij de zorgverzekeraar. Voor mij is het geen naam, voor mij is het gewoon elke dag. En dan de adviezen. God, de adviezen!

Bewegen helpt. Slapen helpt. Minder schermen. Meer buiten. Mindfulness. Ademhaling. Dankbaarheid bijhouden. Een routine aanhouden. Grenzen stellen. Jezelf niet wegcijferen. Lief zijn voor jezelf. Lief zijn voor jezelf! Ik weet niet wie dat heeft verzonnen maar ik wil diegene een keer ontmoeten.

Hoofd Stuk

Ik wil ze recht aankijken en vragen: hoe. Niet als aanval. Gewoon als vraag. Hoe ben je lief voor iets wat je walgt? Hoe koester je iets wat je liever kwijt bent?

Hoe geef je jezelf de ruimte die je jezelf nooit hebt gegeven omdat de ruimte die je nodig had je systematisch is afgenomen tot je niet meer wist dat je er recht op had? Leg me dat uit. Ik wacht.

En de therapie. Ik ga niet zeggen dat therapie niet werkt want dat is niet het punt. Het punt is de weg ernaartoe. Het punt is de wachtlijst van zes maanden. Het punt is de intake waarbij je alles moet herhalen aan iemand die aantekeningen maakt en je aankijkt met een gezicht van professionele neutraliteit terwijl jij de meest beschamende delen van jezelf op tafel legt voor een vreemde in een kamer die ruikt naar kantoormeubilair en goede bedoelingen.

En dan na al die moeite, na al dat wachten en herhalen en opendoen, zegt iemand: we gaan in twaalf sessies werken aan uw klachten. Twaalf sessies voor iets wat tientallen jaren heeft zitten groeien in de donkere hoeken van mij. Twaalf uur om te doen wat een leven heeft opgebouwd. Ik lach er niet om. Ik kan er niet om lachen. Want het is niet grappig, het is gewoon hoe het werkt, en ik ben te moe om er boos om te zijn en te boos om er niet boos om te zijn, en dat is precies het soort klem waar ik al zo lang in zit dat ik de contouren ervan niet meer voel. Dat is frustratie en dan niet het soort dat je even lucht geeft als je het uitspreekt. Het soort dat blijft en het soort dat zich ophoopt. Het soort dat op een gegeven moment niet meer over de therapie gaat of de adviezen of de mensen met hun goedbedoelde woorden, maar over het simpele feit dat ik dit niet heb gevraagd. Dat ik hier niet voor heb gekozen. Dat ik elke dag opstaat en dit meedraag zonder dat iemand me heeft gevraagd of ik dat wilde.

Het begint nooit waar je het verwacht. Nooit met iets groots. Nooit met iets wat logisch is. Niet met een foto of een plek die je bewust vermijdt. Het begint met een geur in een supermarkt. Met de manier waarop licht door een raam valt op een bepaald tijdstip in de middag. Met een stem die ergens op lijkt. Met een hand die te snel beweegt in je periferie. Met een specifiek soort stilte. En dan ben je weg. Niet weg zoals in flauwvallen. Niet weg zoals in slapen. Weg zoals in: het nu bestaat niet meer. Het nu is gewoon opgehouden. En wat ervoor in de plaats komt is geen herinnering, want een herinnering is iets wat je bekijkt van een afstand, iets wat je weet dat voorbij is, iets wat een kader heeft en een einde. Dit heeft geen kader. Dit heeft geen einde, dit is gewoon weer echt. De lucht in mijn longen voelt anders.

Hoofd Stuk

Mijn huid weet het al voor mijn hoofd het doorheeft. Mijn lichaam is al terug voordat ik kan denken: nee. Wacht. Dit is nu niet. Dit was toen. Dat werkt niet. Rationeel werkt niet als je zenuwstelsel denkt dat het sterft. Rationeel is een luxe voor mensen die veilig zijn. Ik ben op dat moment niet veilig. Ik ben op dat moment nergens veilig, ook al sta ik in een supermarkt tussen de groenten en het enige gevaar een houdbaarheidsdatum is. Mijn lichaam weet dat niet. Mijn lichaam weet alleen wat het ooit heeft geweten om te overleven. En het doet het weer. Hartslag omhoog. Adem hoog en snel en te weinig. Spieren strak alsof ze zich voorbereiden op iets wat komen gaat. Ogen die anders kijken, harder, scanner, alles tegelijk en niets echt. En ergens achter dat alles een geluid dat geen geluid is. Meer een frequentie. Een toon die je voelt in je kiezen en je borstkas en de binnenkant van je polsen.

Mijn beelden; ik noem ze geen herinneringen meer. Herinneringen zijn dingen die je hebt. Deze dingen hebben mij. Ze komen wanneer ze willen. Ze kiezen zelf hoe lang ze blijven. Ze bepalen zelf hoe echt ze zijn. En ze zijn altijd echter dan ik wil. Altijd meer detail dan ik nodig heb. Altijd precies dat ene ding dat ik het liefst zou uitwissen, terug in volle scherpte, terug in kleur, terug met alles erop en eraan. Geur, gewicht, geluid en temperatuur. Het zit er allemaal in. Opgeslagen. Geconserveerd. Alsof mijn lichaam een archief is dat ik nooit heb aangevraagd en niet kan sluiten. En het ergste is niet het moment zelf. Het ergste is wat erna komt. Het moment dat het zakt. Dat ik weer weet waar ik ben. Dat het nu langzaam terugkomt als een beeld dat scherp wordt. Supermarkt. Groenten. Houdbaarheidsdatum. Mensen om me heen die gewoon doen wat mensen doen en niets hebben gemerkt. Niets. Ik ben compleet van de kaart geweest, compleet ergens anders, compleet in iets wat mij al jaren achtervolgt, en de wereld heeft het niet gezien. Dat is het eenzaamste gevoel dat ik ken. Niet het trauma zelf, maar de onzichtbaarheid ervan. Dat ik middenin het ergste kan zitten en er van buiten niets aan te zien is. Dat ik daarna gewoon doorloop naar de kassa, mijnboodschappen betaal, buiten kom en verder ga alsof er niets is gebeurd. Omdat er voor de wereld niets is gebeurd. Alleen voor mij.

Hoofd Stuk



Hoofd Stuk

Ik ga niet.

Dat is het kortste antwoord. Ik ga niet. Ik doe niet mee. Ik haak af voor het begint. Ik verzin iets. Ik ben moe, ik ben ziek, ik heb iets, er is iets, het komt niet uit. De leugen maakt niet uit want het resultaat is hetzelfde. Ik blijf waar ik ben. In de ruimte die ik ken. In de stilte die voorspelbaar is. In het leven dat klein genoeg is dat het me niet kan verrassen.

Ik heb mijn leven zo klein gemaakt dat het bijna niet meer zichtbaar is. Niet in één keer. Niet bewust. Maar millimeter voor millimeter, jaar na jaar, telkens als iets te veel was heb ik een grens een stukje dichterbij getrokken. Telkens als iets pijn deed heb ik de perimeter ingekrompen. Tot ik een wereld had die paste. Die beheersbaar was. Die geen onverwachte hoeken had. Veilig, dacht ik, maar veilig en levend zijn niet hetzelfde.

Dat duurt even voor je dat doorhebt. Of misschien weet je het al en kijk je er gewoon niet naar omdat kijken betekent toegeven. Toegeven dat de muren die je hebt gebouwd niet alleen de gevaren buitenhouden maar ook alles wat het leven de moeite waard zou maken. Toegeven dat je jezelf gevangen hebt gezet in de naam van zelfbescherming. Toegeven dat er op een gegeven moment geen verschil meer is tussen overleven en verdwijnen.

Ik ga niet naar feestjes of ik ga wel, maar ik vertrek vroeg. Ik kom te laat zodat de verwachting al laag is. Ik zoek de rand van de kamer. Ik zoek de uitgang met mijn ogen voor ik ook maar hallo heb gezegd. Ik drink iets vast, iets om handen te hebben, iets om naar te kijken als een gesprek te lang duurt of te dichtbij komt of in een richting gaat die ik niet kan volgen omdat ik al bezig ben met de afstand tussen mij en de deur. Altijd de afstand tussen mij en de deur. Dat doe ik overal. In restaurants kies ik de stoel met de muur in de rug. In wachtkamers ga ik het verst van de ingang zitten zodat ik zie wie er binnenkomt. In auto's moet ik aan het raam. In vergaderingen moet ik kunnen zien wie er is en wie er nog kan komen. Overal bouwen mijn ogen een plattegrond voor mijn hoofd het doorheeft. Overal is er een deel van mij dat de situatie taxeert, weegt, inschat, klaar staat. Klaar voor wat? Voor wat er niet gaat gebeuren maar wat misschien zou kunnen als ik niet oplet en ik let altijd op.

Dat is het probleem. Je kunt het niet uitzetten. Je kunt niet zeggen: vandaag even niet. Het staat altijd aan. Het verbruikt altijd stroom. En aan het eind van een dag waarop er niets is gebeurd, waarop alles gewoon en normaal en veilig was, ben ik uitgeput alsof ik een marathon heb gelopen. Omdat ik er de hele dag op heb gewacht. Omdat mijn systeem de hele dag heeft klaargestaan voor iets wat niet kwam.

Hoofd Stuk

Ik bel zelden terug. Niet altijd. Niet iedereen. Maar soms laat ik mijn telefoon gaan en kijk ik naar het scherm en denk ik: straks. En straks wordt later en later wordt morgen en morgen wordt een week en dan is er een grens overschreden die ik niet bewust heb getrokken maar die er wel is. En de ander trekt zijn eigen conclusies. Vindt me onbetrouwbaar, ongeïnteresseerd, koud. Misschien. Maar de waarheid is simpeler en tegelijk onuitspreekbaar. De waarheid is dat ik soms de energie niet heb om een mens te zijn voor een ander mens. Dat ik soms al zo ver op ben aan het einde van een dag van niets doen dat er niets meer over is voor verbinding. Omdat weggaan makkelijker is dan uitleggen. Omdat uitleggen betekent laten zien en laten zien betekent risico en risico is precies wat ik mijn hele leven al probeer te vermijden.

Zie je hoe het zichzelf in stand houdt. Hoe vermijden leidt tot isolatie en isolatie leidt tot meer angst en meer angst leidt tot meer vermijden. Hoe de cirkel zich sluit. Hoe ik precies datgene doe wat het erger maakt terwijl het voelt als het enige wat helpt. Hoe ik weet dat het niet klopt en het toch doe omdat op dit moment, in dit lijf, met dit systeem dat al zo lang op scherp staat, de logica van overleven sterker is dan de logica van leven. Ik weet dat ik mezelf kleiner maak dan ik ben. Ik weet dat er dingen zijn die ik mis. Mensen. Momenten. Mogelijkheden die zijn weggeglippt terwijl ik aan de rand van de kamer stond met een drankje in mijn hand en mijn ogen op de deur.

Ze zijn er al voor ik wakker ben.

Niet als woorden eerst. Meer als een toon. Een stemming die er al is als het bewustzijn terugkomt. Alsof ze de nacht hebben gebruikt om zich te installeren, dieper, steviger, zodat ze al wortel hebben geschoten voor ik ook maar de kans heb gehad om iets anders te denken. Soms zo grof altijd, soms subtieler en soms gewoon een gevoel dat ergens onder alles ligt te wachten. Een ondertoon. Een kleur die alles een beetje anders maakt. Alles wat ik zie die dag gaat door dat filter. Een compliment komt aan en wordt onderweg omgezet. Ze meent het niet echt. Ze zegt het omdat ze aardig wil zijn. Ze heeft niet gezien hoe het echt zit. En als ze dat zou zien zou ze het niet zeggen. Ik heb een hoofd dat van winnen houdt, dat altijd een tegenargument heeft. Dat elk bewijs tegen zichzelf kan wegdenken en elk bewijs vóór zichzelf als verdacht beschouwt. Iemand houdt van me. Ja maar waarom. Iemand kiest voor mij. Ja maar hoe lang nog. Iets gaat goed. Ja maar wacht maar af. Het is een machine die nooit stopt en nooit van richting verandert. Altijd dezelfde kant op. Altijd naar beneden en het valse eraan is hoe vertrouwd het voelt. Want dit zijn niet nieuwe stemmen. Dit zijn oude stemmen. Stemmen die er waren toen ik nog te klein was om ze te weerleggen.

Hoofd Stuk

Toen ik ze als waarheid heb opgeslokt omdat er niemand was die zei dat het leugens waren. Omdat de mensen die ze spraken groot waren en zeker en de wereld voor mij definieerden. Omdat een kind niet weet dat de spiegel die het krijgt voorgehouden scheef kan staan. Ik heb een scheve spiegel als fundament en alles wat ik sindsdien heb gebouwd staat een beetje krom. Je bent te veel. Die ken ik goed. Die zit diep. Die heeft zijn eigen kamer in mij, met eigen meubels en een naam op de deur. Te veel emotie. Te veel behoefte. Te veel lawaai van binnen. Te veel ruimte innemen. Te veel vragen. Te veel aanwezig zijn op manieren die anderen blijkbaar niet aankunnen of niet willen of gewoon liever niet hebben.

Te veel en tegelijk te weinig.

Te weinig sterk. Te weinig veerkrachtig. Te weinig over je heen kunnen laten gaan. Te weinig volwassen in hoe je omgaat met wat er is. Andere mensen hebben ook meegemaakt. Andere mensen staan ook op. Andere mensen klagen niet zo. Andere mensen. Altijd andere mensen. Die mysterieuze anderen die alles beter doen en sterker zijn en minder ruimte innemen en hun shit bij elkaar hebben op een manier die ik nooit heb gekend en ook niet begrijp maar wel als meetlat gebruik om mezelf mee te slaan. Elke dag met de regelmaat van een klok. En dan is er de specifieke gedachte die ik het liefst niet opschrijf omdat opschrijven betekent dat hij echt is. Maar hij is er. Hij is er al zo lang dat hij onderdeel is geworden van het meubilair. De gedachte dat ik fundamenteel anders ben dan andere mensen. Niet anders zoals bijzonder. Niet anders zoals uniek. Maar anders zoals: beschadigd. Zoals er iets niet klopt op een niveau dat niet meer te repareren is. Zoals de schade niet oppervlakkig is maar structureel, door en door, in de fundering, in de muren, in alles wat ik ben. Dat ik een versie van kapot ben die niet meer heel wordt.

Ik weet wat je nu denkt als je dit leest en je kent de taal van trauma en herstel. Je denkt: dat is de traumastem. Dat is niet de waarheid. Dat is wat het je heeft laten geloven. Ik weet dat ook maar weten is niet voelen. En op het moment dat die gedachte er is, op het moment dat hij zich vastzet en zijn volle gewicht laat gelden, is er geen kennis die groter is. Dan is hij gewoon waar. Dan is hij de enige logische conclusie van alles wat er is gebeurd en alles wat ik sindsdien heb gedaan en nagelaten en verprutst en gemist. Dan kijk ik naar mezelf en zie ik de bewijzen overal. Hoe ik mensen op afstand houd. Hoe ik saboteer wat goed gaat. Hoe ik kies voor pijn als het alternatief te onbekend is. Hoe ik mezelf herhaal. Hoe ik weet wat ik doe en het toch doe.

Hoofd Stuk

Dan lijkt de gedachte geen stem meer. Dan lijkt hij gewoon een diagnose. En het gevaarlijke van een diagnose is dat je er naar gaat leven, dat je hem gaat waarmaken. Dat je op een gegeven moment niet meer weet of je beschadigd bent of dat je gewoon zo lang hebt geloofd dat je het bent, dat je bent vergeten hoe het anders voelt. Of dat het ooit anders heeft gevoeld of dat er een verschil is. Ik weet het niet meer.

En dat niet-weten is misschien wel de zwaarste gedachte van allemaal. Niet de lelijkste, niet de luidste maar wel de zwaarste. Want woede heeft energie. Schaamte heeft hitte. Maar dit? Dit is gewoon leeg, een ruimte waar iets had kunnen zijn en niets is. Soms voel ik niets.

Niet als rust. Niet als vrede. Niet als het goede soort stilte waar mensen het over hebben als ze zeggen dat ze eindelijk tot zichzelf zijn gekomen. Nee. Dit is anders. Dit is een leegte die er gewoon is. Een afwezigheid die zich niet aandient als verlichting maar als vacuüm. Alsof er iemand een knop heeft omgezet en het licht is uitgegaan maar de ruimte er nog wel is. Ik ben er nog wel. Ik beweeg. Ik praat. Ik doe de dingen die gedaan moeten worden. Maar ergens is de verbinding verbroken. Ergens tussen wat er gebeurt en wat ik zou moeten voelen zit een laag die alles dempt. Zoals geluid onder water. Je hoort dat er iets is. Je weet dat het betekenis heeft. Maar het komt niet aan. Niet echt. Mijn moeder belde me vorige week. Of misschien was het een maand geleden. De tijd gaat anders als je niet voelt. De tijd wordt een reeks van dingen die zijn gebeurd zonder dat ze ergens aan vastzaten. Ze vertelde iets. Iets wat ik normaal had moeten voelen. Ik hoorde mezelf de juiste dingen zeggen. Ik hoorde mezelf klinken zoals iemand die luistert, die betrokken is, die er is. En ondertussen zat ik achter glas. Ondertussen keek ik toe hoe ik deed alsof. Ik weet niet eens meer wanneer het echt en wanneer het nagespeeld is. Dat is het enge dat de grens is vervaagd. Vroeger wist ik het verschil nog. Vroeger was er een moment van herkenning, een moment waarop ik dacht: dit voel ik niet echt, dit doe ik alleen maar. Nu is er soms helemaal geen moment meer.

Nu gaat het vanzelf. Het lichaam heeft het overgenomen. Het lichaam weet hoe het een mens moet nadoen zonder dat het hoofd er nog bij betrokken hoeft te zijn.

Hoofd Stuk



Hoofd Stuk

Efficiënt, doodeng en mensen merken het niet.

Dat is het dubbele. Mensen zeggen juist op deze dagen dat ik er goed uitzie. Rustig. Stabiel. Alsof ik eindelijk wat meer in balans ben. En ik knik. Ik zeg dankjewel. Ik laat ze denken dat rust en leegte hetzelfde zijn. Ze zijn niet hetzelfde. Rust is een lichaam dat neergelegd heeft wat het droeg. Leegte is een lichaam dat is opgehouden te proberen. Ik heb een tijd gedacht dat het beter was zo. Dat niet voelen een soort genade was na alles wat voelen me had gekost. Dat mijn systeem mij eindelijk een pauze gunde. Dat dit misschien was hoe mensen die het goed voor elkaar hebben zich voelen. Neutraal. Vlak. Zonder de pieken en dalen die mij al zo lang uitputten. Maar er is geen genade in verdwijnen. Want het zijn niet alleen de slechte dingen die verdwijnen. Dat is wat niemand je vertelt over afstomping. Dat het niet selectief is. Dat het niet de pijn wegneemt en de rest laat staan. Het neemt alles. Het neemt de woede maar ook de vreugde. Het neemt de angst maar ook de verwondering. Het neemt het verdriet maar ook de verbinding. Het is een deken die over alles ligt. Gelijkmatisch. Rechtvaardig op de meest wrede manier. Muziek die me vroeger openreet bereikt me niet meer of het doet iets. Ergens ver weg. Een echo van wat het ooit was. Ik herinner me dat ik dit mooi vond. Ik herinner me dat dit iets deed. Maar het geheugen van een gevoel is niet hetzelfde als het gevoel zelf. Het is een foto van een landschap. Je ziet wat er was. Je bent er niet. Ik ben nergens echt. Dat is afgestompt zijn.

Niet leeg zoals een kamer zonder meubels. Meer leeg zoals een kamer waaruit iemand alles heeft weggehaald midden in de nacht en je de volgende ochtend wakker wordt en de contouren nog ziet van waar de dingen stonden maar de dingen zelf zijn weg en je weet niet of je het je hebt verbeeld of dat het echt was. Ik weet soms niet meer of ik het heb verbeeld. Of ik ooit echt heb gevoeld wat ik dacht te voelen of het allemaal al die tijd al nagespeeld was en ik het alleen niet doorhad. En dan is er soms een moment. Soms. Heel soms. Zo onverwacht dat het bijna pijn doet. Een hond die tegen me opspringt. Regen op mijn gezicht. Een zin in een boek die ergens op landt. En voor een fractie van een seconde is er iets. Niet groot. Niet overweldigend. Maar echt. En het duurt nooit lang. Het is weg voor ik het kan vasthouden. Maar in die fractie weet ik dat er nog iets is, iets dat nog niet helemaal is dichtgegaan, iets dat nog wacht. Niet op genezing. Niet op een doorbraak. Gewoon op de volgende fractie. En de volgende. En de volgende. Zo leef ik: van fractie naar fractie. In een leven dat grotendeels stil is gezet wachtend op bewijs dat ik er nog ben.

Hoofd Stuk

Het begint met een lepel.

Niet met iets groots. Nooit met iets groots. Een lepel die te hard wordt neergelegd op een aanrecht. Een geluid dat te scherp is. Een toon in een stem die net iets te veel klinkt naar iets van vroeger. En iets in mij schiet omhoog als een dier dat wordt opgejaagd. Direct. Zonder tussenstap. Zonder de luxe van een moment om te beslissen hoe ik reageer. Het gaat vanzelf. Dat is het eerste wat mensen niet begrijpen. Ze denken dat ik kies. Dat ik besluit om boos te worden. Dat er ergens een moment is waarop ik het anders had kunnen doen als ik maar een beetje meer mijn best had gedaan. Als ik maar een beetje meer aan mezelf had gewerkt. Als ik maar een beetje rustiger was. Er is geen moment. Er is alleen voor en na.

Voor: gewoon. Functionerend. Aanwezig. Iemand die een dag door probeert te komen zonder te veel te breken.

Na: brand.

Daartussen zit niets. Geen aanloop. Geen waarschuwing. Geen gele vlag die zegt: pas op, het wordt te veel, stap terug, adem, doe iets met je handen. Gewoon nul naar honderd in de tijd die het kost om een lepel op een aanrecht te leggen.

En de brand is niet mooi.

Hij is niet indrukwekkend of krachtig of iets waar je later trots op bent. Hij is lelijk. Hij is disproportioneel. Hij is het soort reactie waarbij ik achteraf sta te kijken naar de schade en denk: dat klopte niet. Dat was niet wat de situatie vroeg. Dat was iets anders dat eruit is gekomen via de verkeerde opening. Maar dat denk ik achteraf. Op het moment zelf is het alleen maar echt.

Op het moment zelf is het de enige logische reactie op een wereld die te veel lawaai maakt, te veel vraagt, te weinig begrijpt, te dicht bij komt, niet doorheeft hoe dun het laagje is waaronder alles ligt te trillen. Mensen hebben geen idee hoe dun dat laagje is. Ze lopen door mijn dag heen alsof het een gewone dag is. Ze maken gewone geluiden. Ze stellen gewone vragen. Ze verwachten gewone antwoorden. En ik sta erbij en probeer gewoon te zijn terwijl mijn zenuwstelsel de hele tijd schreeuwt dat er gevaar is, dat ik alert moet blijven, dat ik moet klaarstaan, dat ik niet kan ontspannen, dat ontspannen hetzelfde is als jezelf blootstellen, dat jezelf blootstellen hetzelfde is als jezelf in gevaar brengen. Gewoon zijn kost mij alles wat ik heb en dan legt iemand een lepel neer en er is niets meer over om het op te vangen.

Hoofd Stuk

Ik heb mensen van me afgebeten die het niet verdienen.

Dat weet ik. Ik heb woorden gebruikt die te hard waren voor de situatie. Die ergens anders vandaan kwamen dan waar het gesprek over ging. Die bedoeld waren voor iemand die er niet meer was of nooit heeft geluisterd of nooit de rekening heeft gekregen voor wat ze hebben aangericht. En die rekening belandde bij iemand anders. Bij iemand die toevallig in de buurt was. Bij iemand die van me houdt en die het niet begreep en die zich afvroeg wat hij had gedaan. Hij had niets gedaan. Hij was gewoon de lepel en ik haat mezelf daarvoor op een manier die stil is en zwaar en nergens heen kan. Want hoe leg je dat uit. Hoe zeg je: het spijt me, het was niet jou, het was alles voor jou, het was twintig jaar aan dingen die nooit zijn uitgesproken en jij stond op het verkeerde moment op de verkeerde plek. Hoe zeg je dat zonder dat het klinkt als een excuus. Hoe maak je het goed als je niet eens zeker weet dat je het de volgende keer anders doet. Ik weet het niet. Ik zeg sorry en de volgende keer is er weer een lepel en het systeem dat ik ben schiet weer omhoog. Niet omdat ik wil. Maar omdat er ooit een tijd was dat snel en hard en zonder nadenken reageren het verschil maakte tussen overleven en niet. Omdat mijn lichaam dat heeft geleerd en het niet heeft afgeleerd alleen maar omdat de omstandigheden zijn veranderd. Omdat trauma niet weet dat het voorbij is. Omdat mijn zenuwstelsel nog steeds leeft in een wereld die allang niet meer bestaat maar die voor hem zo echt is als deze dag. In die wereld is de lepel geen lepel, in die wereld is de lepel een signaal en op signalen reageer je. Snel en hard zonder na te denken omdat nadenken je ooit bijna het leven heeft gekost. Ik zit aan tafel met mensen die ik ken. Mensen van wie ik houd, denk ik. Of van wie ik weet dat ik van ze houd omdat ik dat ooit heb gevoeld en er geen reden is om aan te nemen dat het is verdwenen, ook al voel ik het nu niet. Ze praten. Ze lachen om iets. Iemand vertelt een verhaal. Iemand anders reageert. Het gaat heen en weer zoals gesprekken gaan en het ziet er allemaal volkomen normaal uit. Ik ben er niet bij. Niet echt. Ik zit aan die tafel en ik kijk ernaar alsof ik door glas kijk. Alsof er een membraan is tussen mij en alles wat er gebeurt. Dun genoeg om door te zien. Dik genoeg om niet doorheen te komen. En ik doe mee. Ik knik. Ik lach op het juiste moment. Ik zeg iets. Mijn mond beweegt en er komen woorden uit die kloppen, die passen bij het gesprek, die niemand doen opkijken. Maar ik hoor mezelf van ver. Alsof het iemand anders is die praat. Alsof ik toekijk vanuit een hoek van de kamer hoe iemand die op mij lijkt meedoet aan het leven dat van mij zou moeten zijn. Dit gevoel heeft geen goede naam. Want het is niet alleen vervreemd zijn van de situatie. Het is vervreemd zijn van jezelf. Van je eigen handen die op tafel liggen. Van je eigen stem die woorden maakt.

Hoofd Stuk

Van je eigen gezicht dat dingen uitdrukt die je niet voelt. Van je eigen lichaam dat gewoon doorgaat terwijl jij ergens achter het glas staat te wachten tot het voorbij is. Ik heb mezelf weleens aangeraakt om te kijken of ik er was. Mijn eigen arm. Mijn eigen gezicht. Niet om pijn te doen. Gewoon om bewijs. Gewoon om iets te voelen dat zei: je bent hier. Je bestaat. Dit is echt. Want op die momenten is echt een concept geworden in plaats van een ervaring. Op die momenten weet ik intellectueel dat ik besta maar voel ik het niet. En dat is een eenzaamheid die geen gezelschap kan vullen. Want je kunt omringd zijn door mensen die van je houden en toch volkomen alleen zijn op een manier die geen van hen kan bereiken. Niet omdat ze het niet proberen. Maar omdat het probleem niet is dat ik alleen ben. Het probleem is dat ik er niet ben. En als je er niet bent maakt het niet uit hoeveel mensen om je heen staan. Ze staan om een lege plek heen. Ze weten het niet. Maar ik weet het wel.

Buiten is het soms erger. In de stad. Tussen mensen die allemaal ergens heen gaan met een gezicht dat zegt dat ze weten waarom. Die passen bij de wereld om hen heen op een manier die ik nooit heb begrepen. Die deel lijken uit te maken van iets waar ik nooit toegang toe heb gekregen. Een code die iedereen kent behalve ik. Een geheim dat voor iedereen vanzelfsprekend is behalve voor mij. Ik loop ertussen en ik zie het allemaal. De winkels. De gezichten. Het lawaai. Het licht. Het raakt me niet want voor mij is het een decor. Een achtergrond. Iets wat er is maar niet voor mij bedoeld is. Alsof de wereld is gebouwd voor mensen die er echt in leven en ik er alleen maar doorheen loop, een geest die de bewegingen maakt, die de straten kent, die weet hoe het werkt maar er geen deel van uitmaakt.

Ik ben hier al zo lang een buitenstaander dat ik niet meer weet hoe het is om ergens bij te horen of ik het ooit heb geweten.



Hoofd Stuk

Er zijn foto's van feestjes.

Van vakanties. Van momenten die er van buiten uitzien als momenten waarop ik erbij was. Waarop ik lachte. Waarop ik deed wat mensen doen op feestjes en vakanties. En ik kijk naar die foto's en ik probeer me te herinneren hoe het voelde. Ik probeer de draad te vinden die loopt van dat gezicht naar dit moment. Er is geen draad. Er zijn alleen foto's van iemand die op mij lijkt die ergens was en die deed alsof hij erbij hoorde en misschien deed hij dat zo goed dat zelfs hij het geloofde.

Voor de camera weer wegging en de mensen zich omdraaide en hij alleen achterbleef met het glas in zijn hand en het geluid om hem heen en het gevoel van achter glas kijken naar een wereld die van hem had moeten zijn. En het meest stille verdriet van dit alles is niet het gevoel zelf. Het meest stille verdriet is dat ik er zo aan gewend ben geraakt dat ik niet meer weet hoe het anders voelt. Dat vervreemd zijn mijn normaal is geworden. Dat achter glas mijn thuisplek is. Dat ik de wereld inmiddels bijna altijd bekijk van die afstand en dat er een deel van mij is dat die afstand niet meer mist. Omdat je niets kunt missen wat je nooit goed hebt gekend. Omdat je op een gegeven moment ophoudt te rouwen om een deur die altijd gesloten is geweest.

Er was een tijd dat ik huilde om films. Niet om grote dingen. Om kleine dingen. Een scène waarbij iemand thuiskomt en er is iemand die op ze heeft gewacht. Een hond die zijn baasje herkent na jaren. Een oude man die alleen aan een tafel zit en toch lacht. Kleine dingen die iets raakten wat groot was van binnen. Dat is weg. Ik weet niet precies wanneer het is gegaan. Het is niet weggegaan op een dag. Het is uitgedoofd. Langzaam. Zoals een vuur dat niet wordt gevoed. Eerst minder hoog. Dan minder warm. Dan alleen nog gloed. Dan as. Nu zit ik naar dezelfde soort scènes te kijken en ik weet dat ze bedoeld zijn om iets te doen. Ik zie de techniek. Ik zie hoe het is opgebouwd. Ik begrijp waarom het werkt voor andere mensen. Maar het werkt niet voor mij. Het land niet. Het glijdt erlangs. Ik analyseer wat ik zou moeten voelen. Dat is wat er over is gebleven. Niet het gevoel. De anatomie van het gevoel. De kaart zonder het territorium. Ik weet hoe verdriet eruitziet. Ik weet hoe het klinkt. Ik weet wat het doet met een lichaam, met een stem, met een gezicht. Ik heb het bestudeerd van zo dichtbij dat ik het perfect kan nabootsen. Maar ik woon er niet meer in en het enge is niet dat ik niets voel. Het enge is dat ik er vrede mee heb gekregen. Dat er een moment is gekomen waarop het niet meer voelde als verlies maar als opluchting. Eindelijk rust. Eindelijk geen golven meer. Eindelijk een dag die gewoon een dag is, plat en voorspelbaar en zonder de pieken die mij altijd zo hebben uitgeput.

Hoofd Stuk

Eindelijk iets wat lijkt op stabiliteit ook al is het de stabiliteit van een vlakte die is ontstaan na een aardverschuiving.

Ik zat een keer tegenover iemand die me iets vertelde wat erg was.

Iets wat echt erg was. Iets waarbij ik zou moeten voelen, zou moeten reageren, zou moeten aanwezig zijn op een manier die de situatie vroeg. En ik voelde het niet. Ik zat erbij en ik zocht. Echt zocht. Ik greep naar iets wat er had moeten zijn. Medeleven, verdriet of zelfs ongemak. Iets, maar er was niets. Ik deed wat ik doe en dus speelde ik het na. Ik zei de dingen die gezegd moesten worden met een stem die klonk zoals een stem moet klinken in zo'n moment. En de ander keek me aan met een blik van dankbaarheid en ik dacht alleen maar: je bedankt een masker. Dat gevoel had ik wel. Dat soort gevoelens heb ik nog wel. De kleine wrange dingen. De observaties van de afstand. De koele registraties van hoe het gaat en hoe het zou moeten gaan en hoe groot het verschil is. Die zijn er nog. Die zijn misschien wel scherper geworden naarmate de rest is afgevlakt. Alsof de koude helderheid is gegroeid in de ruimte die de warmte heeft achtergelaten. Ik zie alles en ik voel er niets bij. Dat is een rare combinatie om in te leven. Helder en leeg tegelijk. Scherp en afwezig tegelijk. Aanwezig genoeg om te functioneren, afwezig genoeg om nergens echt te zijn. Een camera die opneemt zonder dat er iemand achter zit die kijkt en de dingen die het zouden moeten doorbreken doen het niet.

Goed nieuws land niet.

Slecht nieuws land niet.

Mensen die van me houden zeggen dingen die bedoeld zijn om iets te doen en ik hoor ze en ik registreer ze en ergens in een archief worden ze opgeslagen onder de noemer: dit was een moment dat telde. Maar het telt niet op dat moment. Het telt pas later, in herinnering, als een feit over het verleden. Dit is gebeurd. Dit was goed. Dit had iets moeten doen. HAD.

Verleden tijd. Altijd verleden tijd. Soms is er een moment van paniek hierover. Niet over

wat ik voel maar over wat ik niet voel. Een moment waarop het tot me doordringt hoe ver weg ik ben. Hoe dik de laag is geworden. Hoe lang het geleden is dat iets echt binnenkwam. En dan is er even iets. Even een beweging in de vlakte. Even een golf die probeert op te komen en dan gaat hij weer weg.

Hoofd Stuk



Hoofd Stuk

De nacht is van mij.

Niet op een goede manier. De nacht is van mij zoals een schuld van je is. Zoals iets wat je niet hebt gevraagd maar toch elke dag moet aflossen. De nacht wacht op me. De nacht weet dat ik kom. De nacht heeft al klaarliggen wat er klaargelegd moet worden voor ik ook maar de kans heb gehad om mijn ogen dicht te doen. Ik ga bijtijds naar bed.. Ik ben altijd moe. Ik ben zo moe dat het een soort achtergrondgeluid is geworden, een constante, iets wat er altijd is zoals het altijd bewolkt is in een land waar de zon bijna nooit schijnt. Moe is mijn basisstand. Moe is wat ik ben als er verder niets is. En soms ga ik heel laat naar bed. Ik kijk naar dingen zonder ze te zien. Ik scrol door een telefoon die me niets geeft maar iets te doen geeft voor mijn handen en mijn ogen. Ik drink iets. Ik doe dingen die niet gedaan hoeven worden op het tijdstip waarop ik ze doe. Alles om het moment uit te stellen waarop ik horizontaal moet worden en stil moet zijn en er niets meer is tussen mij en de inhoud van mijn hoofd. Want horizontaal en stil zijn is waar het begint. De gedachten komen niet als ik bezig ben. Of ze komen wel maar ik kan ze wegduwen, omheen bewegen, ergens anders heen kijken. Maar horizontaal in het donker is er niets meer om heen te kijken. Dan zijn ze er gewoon. Dan hebben ze de ruimte die ze overdag niet krijgen en ze gebruiken hem. Ze gebruiken hem volledig. Het plafond kent mijn gezicht. Ik ken elke plek in de duisternis van deze kamer. Ik ken de geluiden van het huis dat werkt in de nacht. Ik ken het verschil tussen twee uur en drie uur en vier uur aan de kleur van het donker en de manier waarop de stilte klinkt. Ik ken de grens tussen nacht en vroege ochtend voor het licht er is. Ik ken dat moment omdat ik er zo vaak bij ben geweest. Wakker, altijd wakker of ik slaap wel maar het is geen slaap die iets doet. Het is een soort wegzakken in iets wat op slaap lijkt maar me niet geeft wat slaap zou moeten geven. Ik word wakker en ik ben moe. Ik word wakker en mijn lichaam voelt alsof het de nacht heeft doorgewerkt aan iets zwaars. Alsof er iemand is geweest terwijl ik weg was die mijn spieren heeft gebruikt voor iets wat ik niet heb goedgekeurd. Ik wil het niet te veel hebben over de dromen want het voelt als ze meer ruimte geven dan ze verdienen. Maar ze zijn er. Ze zijn er bijna elke nacht op de een of andere manier. Soms direct, soms als een sfeer die ik meeneem de ochtend in zonder te kunnen zeggen wat er precies is geweest. Een gevoel dat ergens aan kleeft. Een restje van iets wat niet meer te pakken is maar toch aanwezig blijft. Sommige dromen zijn beelden.

Sommige dromen zijn gevoelens zonder beeld.

Hoofd Stuk

Sommige dromen zijn gewoon het gevoel van niet veilig zijn, van iets naderen, van iets wat groter is dan ik en geen gezicht heeft en geen naam maar wel gewicht, altijd gewicht, het gewicht van iets wat onvermijdelijk is en waar ik niet aan ontkom ook al ren ik in de droom en ook al schreeuw ik in de droom en ook al doe ik alles wat een mens kan doen.

En dan word ik wakker, hart tekeer, adem te hoog, lakens die zeggen dat mijn lichaam heeft gevochten terwijl ik dacht dat ik sliep. En dan is het vier uur in de ochtend en is er niets om naar terug te gaan. Geen slaap die me wil. Geen rust die beschikbaar is. Alleen maar het plafond en de kleur van het donker en het geluid van een huis dat ademt en de gedachten die nu ook wakker zijn en nergens heen kunnen. Ik lig dan soms heel stil alsof bewegen het erger maakt, alsof ik als ik stil genoeg ben misschien onzichtbaar word voor alles wat me wakker houdt. Het werkt niet maar ik doe het toch. En de ochtend komt altijd. Dat is het enige zekere. De ochtend komt en het licht verandert en ergens begint de wereld weer te bewegen en er is een moment waarop ik denk: goed. Dag. Ik doe het weer. Ik sta op en ik doe wat gedaan moet worden en ik draag wat gedragen moet worden en ik ga door. Maar ik ga door op een lichaam dat nooit echt heeft gerust. Op een hoofd dat de nacht heeft gebruikt als werktijd voor alles wat overdag niet mocht. Op een systeem dat eigenlijk al moe was voor de dag begon. En ergens in de loop van die dag word ik weer moe op een manier die groter is dan moe. En ik denk aan straks. Aan het bed. Aan de nacht die weer wacht en ik stel het weer zo lang mogelijk uit omdat de nacht van mij is en ik wil hem niet. Ik ben niet bang voor de dingen waar mensen bang voor zeggen te zijn. Niet voor spinnen. Niet voor hoogtes. Niet voor het donker op zichzelf. Die angsten begrijp ik wel. Die hebben een object. Die hebben een naam en een vorm en een grens. Als de spin weg is, is de angst weg. Als je van de hoogte afkomt, houdt het op. Die angsten zijn netjes. Die angsten weten wanneer ze klaar zijn. De mijne weet dat niet. De mijne heeft geen object. Geen vorm. Geen moment waarop het klaar is. Het is een angst die overal in zit en nergens specifiek. Een angst die niet reageert op de aanwezigheid van gevaar maar op de afwezigheid van veiligheid. En dat is een heel ander ding. Want gevaar kun je vermijden. Gevaar kun je zien aankomen. Gevaar heeft contouren. De afwezigheid van veiligheid is overal. De afwezigheid van veiligheid is de lucht zelf. Ik ben bang als het te stil is. En bang als het te druk is. Bang als mensen te dichtbij komen en bang als ze te ver weg zijn. Bang als iets goed gaat omdat goed altijd de aanloop is naar iets wat misgaat. Bang als iets misgaat omdat het bewijs is van wat ik al wist. Bang voor de telefoon die gaat. Bang voor de telefoon die niet gaat. Bang voor wat mensen denken.

Hoofd Stuk

Bang voor wat ze zeggen. Bang voor wat ze niet zeggen en wat ze daarmee bedoelen. Altijd bang. Niet luid. Niet schreeuwend. Niet het soort angst dat zichtbaar is van buiten. Maar een continue lage toon die nooit ophoudt. Een alarm dat zo lang aanstaat dat ik het niet meer hoor maar mijn lijf het nog steeds voelt. Een spanning die zo normaal is geworden dat ontspanning verdacht voelt. Want ontspanning voelt als onoplettendheid en onoplettendheid heeft me vroeger duur gestaan. Dus ik ben altijd oplettend. Ik scan altijd. Ik lees altijd gezichten en stemmen en de ruimte tussen woorden. Ik hoor wat er niet gezegd wordt. Ik zie de kleine verschuivingen. De minuscule veranderingen in toon of houding of oogcontact die andere mensen niet opmerken maar ik altijd opmerkt. Altijd. Zonder het te willen. Zonder het te kunnen uitzetten. Mijn hoofd is een detectieapparaat dat nooit rust krijgt. En detectieapparaten die nooit rust krijgen gaan fouten maken. Ze zien gevaar waar geen gevaar is. Ze lezen bedreiging in een neutrale blik. Ze interpreteren stilte als afwijzing en een verandering van onderwerp als bewijs van iets groters. En ik weet dat. Ik weet dat mijn hoofd patronen ziet die er niet zijn. Ik weet dat mijn interpretaties gekleurd zijn door wat er ooit was en niet door wat er nu is. Maar weten helpt niet. Weten is een kaartje voor een concert waar je niet bij kunt komen. De angst voor mensen is het meest slopende. Niet de grote gevaarlijke mensen. Niet de vreemdelingen op straat. Maar de mensen die dichtbij zijn. De mensen van wie ik houd of van wie ik afhankelijk ben of van wie ik iets nodig heb. Die zijn het gevaarlijkst. Want die kunnen echt iets doen. Die kunnen weggaan. Die kunnen teleurstellen. Die kunnen iets zeggen wat blijft hangen. Die kunnen er zijn en toch niet er zijn op de manier die telt. Die kunnen me laten zien dat ik het weer verkeerd heb ingeschat. Dat ik weer te veel heb vertrouwd. Dat de deur die ik openzette beter dicht had kunnen blijven. Dus ik laat ze niet helemaal binnen. Ik houd altijd iets achter. Altijd een kamer gesloten. Altijd een deel van mezelf dat niet te bereiken is voor iemand anders, dat niet geraakt kan worden, dat veilig is omdat het ontoegankelijk is. En dat kost me verbinding. Dat kost me intimiteit. Dat kost me de dingen die het leven leefbaar maken. Maar het voelt veiliger dan het alternatief. En dan is er de angst die ik het minst hardop zeg. De angst dat het nooit weggaat. Niet de angsten zelf. Maar dit. Dit leven. Deze manier van zijn. Deze constante paraatheid, dit altijd klaarstaan, dit nooit helemaal thuis zijn in mijn eigen lijf en mijn eigen hoofd. De angst dat ik te lang zo heb geleefd dat het niet meer te veranderen is. Dat de groeven te diep zijn. Dat het systeem te lang op deze manier heeft gedraaid om nog te leren hoe het anders kan. Ik zeg het niet hardop want hardop zeggen maakt het groter. Hardop zeggen is ruimte geven aan iets wat al te veel ruimte heeft. Dus ik draag het stil.

Hoofd Stuk

Ik draag het naast alles wat ik al draag. Eén angst meer in een lichaam dat al vol is van angsten die geen adres hebben en geen einde kennen en geen moment van genoeg. En ik ga door met het alarm aan, met het detectieapparaat aan, met de kamer gesloten en de deur op slot en één oog altijd op de uitgang. Klaar voor iets wat misschien niet komt. Maar misschien ook wel. Dat misschien ook wel heeft me al zo lang bij de keel, dat laat ik niet los en dat laat mij niet los.

Het is mijn schuld.

Niet rationeel. Ik weet dat het niet rationeel is. Ik heb het uitgelegd gekregen, meerdere keren, door meerdere mensen die het goed bedoelden en gelijk hadden en toch niets veranderden. Ik heb de boeken gelezen. Ik ken de theorie. Ik weet dat kinderen zichzelf de schuld geven van dingen die hen worden aangedaan omdat de gedachte dat het hun schuld is draaglijker is dan de gedachte dat de wereld een plek is waar willekeurig vreselijke dingen gebeuren met willekeurige mensen zonder reden of rechtvaardiging. Ik weet dat, maar mijn lichaam weet het niet. Mijn lichaam heeft een andere versie van de waarheid opgeslagen en die versie is ouder en dieper en sterker dan alles wat ik er sindsdien tegenaan heb gegooid. Die versie zegt: jij. Die versie zegt: als jij anders was geweest. Als jij beter was geweest. Als jij stiller was geweest, handiger, kleiner, makkelijker, minder aanwezig op de verkeerde momenten en meer aanwezig op de juiste. Als jij gewoon beter je best had gedaan. Ik heb mijn hele leven mijn best gedaan. Ik heb geprobeerd het goed te doen op manieren die een kind niet zou moeten hoeven proberen. Ik heb gelezen in gezichten om te zien wat er nodig was voor het gevraagd werd. Ik heb mezelf aangepast, ingetrokken, uitgevouwen, omgevormd naar wat de situatie leek te vragen. Ik heb mezelf klein gemaakt en groot gemaakt en onzichtbaar gemaakt en zichtbaar gemaakt en nooit was het genoeg en nooit was het goed en ergens heb ik de conclusie getrokken die een kind trekt als zijn best nooit genoeg is. Dat het aan mij ligt. Dat er iets mis is met mij. Dat een beter kind dit niet zou overkomen. Die conclusie zit er nog steeds in. Twintig, dertig jaar later zit hij er nog in. Hij heeft een ander gezicht gekregen. Hij praat niet meer over het kind dat ik was maar over de volwassene die ik ben. Hij zegt nu andere dingen. Hij zegt: je had het kunnen zien aankomen. Je had het moeten stoppen. Je had beter moeten weten. Je bent oud genoeg om verantwoordelijkheid te nemen voor wat er met je leven is geworden. En dat laatste is het meest venijnige. Want daar zit een kern van iets wat op waarheid lijkt. Want ik ben inderdaad oud genoeg. Ik ben inderdaad verantwoordelijk voor mijn leven nu.

Hoofd Stuk

Ik maak inderdaad keuzes, ook al zijn het keuzes vanuit een systeem dat beschadigd is, ook al zijn het keuzes die ik maak met gereedschap dat nooit goed is aangescherpt. En die verantwoordelijkheid en die schuld liggen zo dicht bij elkaar dat ik ze niet meer uit elkaar kan houden. Dus ik neem alles. Ik geef mezelf de schuld van het verleden dat niet van mij was en de schuld van het heden dat van mij is en de schuld van de dingen die ik niet heb gedaan en de dingen die ik wel heb gedaan en de manier waarop ik mensen heb geraakt die ik niet wilde raken en de manier waarop ik mezelf heb laten raken door mensen die dat niet hadden mogen doen. Alles, alles is van mij. En er is een specifieke schuld die het zwaarst weegt. Zwaarder dan al het andere. De schuld over wat ik ben geworden. Niet over wat er met me is gedaan, want dat kan ik op goede dagen nog wel van me afzetten. Maar over wat ik daarna heb gedaan. Over de keuzes die ik heb gemaakt vanuit de wond. Over de mensen die ik heb gekwetst omdat ik niet wist hoe ik het anders moest doen. Over de relaties die ik heb laten kapotgaan. Over de kansen die ik heb laten liggen. Over de versie van mezelf die ik nooit ben geworden omdat ik te lang bezig ben geweest met overleven om ook nog te kunnen leven. Die schuld is van mij en die voel ik als echt. En het perverse is dat schuld voelen voelt als iets doen. Alsof de schuld een soort boetedoening is. Alsof ik door mezelf genoeg te straffen op de een of andere manier de schade herstel. Alsof er een rekening is en als ik maar lang genoeg slecht genoeg over mezelf denk er ooit een moment komt waarop de rekening is vereffend. Dat moment komt niet. De rekening groeit alleen maar. Want schuld die niet ergens heen kan eet zichzelf op en groeit dan verder. Schuld die geen uitweg heeft wordt groter dan de feiten die haar hebben gemaakt. Schuld die lang genoeg wordt gedragen wordt identiteit. Wordt karakter. Wordt de lens waardoor je alles bekijkt inclusief jezelf. Ik ben de schuld geworden. Niet iemand die schuld heeft aan iets. Maar schuld zelf is een lopende rekening in een mensenlichaam. En mensen zeggen: vergeef jezelf. Mensen zeggen het makkelijk. Ze zeggen het met zachte stemmen en goede bedoelingen en ik wil ze niet zeggen hoe hol het klinkt. Hoe vergeven jezelf veronderstelt dat er een jij is die staat tegenover een jij die iets heeft gedaan. Maar wat als er geen afstand is. Wat als de dader en het slachtoffer hetzelfde lichaam bewonen. Wat als jij tegelijk degene bent die heeft gefaald en degene die het heeft ondergaan en er geen derde partij is die de absolutie kan uitspreken. Wie vergeeft wie dan? Niemand!

Dus ik draag het, zoals ik alles draag. Zwijgend met een gezicht dat niets laat zien. En ergens onder de schuld, diep onder de lagen van had ik maar en als ik maar en waarom heb ik niet, ligt iets wat ik bijna niet durf te zeggen. Dat het niet mijn schuld was. Niet alles. Niet het begin.

Hoofd Stuk

Niet het kind dat ik was en niet de dingen die dat kind zijn aangedaan door mensen die groot genoeg waren om beter te weten. Dat deel was niet van mij. Dat deel is mij gegeven. En soms, in een flits, weet ik dat. Maar dan komt de schuld weer terug. En fluistert: ja maar en ik luister omdat luisteren het enige is wat ik al zo lang ken.



Hoofd Stuk

Er zijn dingen die ik niet kan veranderen.

Dat klinkt simpel. Dat klinkt als iets wat iedereen weet. Iedereen weet dat er dingen zijn die je niet kunt veranderen. Dat is geen inzicht, dat is gewoon leven. Mensen knikken daarnaar. Mensen hebben er teksten over op hun muur hangen. Sereniteit om te accepteren wat je niet kunt veranderen. Moed om te veranderen wat je kunt. Wijsheid om het verschil te kennen.

Ik heb die tekst ook gezien. Ik heb hem nooit aangehangen. Want wat die tekst niet zegt is hoe het voelt als de dingen die je niet kunt veranderen de fundamenteën zijn. Niet de randverschijnselen. Niet de kleine dingen aan de rand van je leven die je met genoeg inspanning misschien toch een beetje kunt bijsturen. Maar de fundering. De dingen die zo vroeg zijn gebeurd en zo diep zijn gegaan dat ze de structuur zijn geworden waarop alles daarna is gebouwd. Je kunt de gordijnen vervangen. Je kunt de meubels verzetten. Maar als de fundering scheef is staat het huis scheef. En ik heb een scheef huis en ik kan de fundering niet opnieuw gieten. Dat gevoel. Dat specifieke gevoel van staan voor iets wat vastligt terwijl je er alles aan hebt gedaan om het los te krijgen. Ik heb therapie gedaan. Meerdere soorten. Ik heb gelezen. Ik heb geprobeerd. Ik heb gepraat met mensen die het begrepen en gepraat met mensen die dachten dat ze het begrepen en gepraat met mezelf in de nacht als er niemand anders was. Ik heb gewerkt aan mezelf op manieren die mensen niet zien omdat het werk dat je aan jezelf doet onzichtbaar is, het bloedt naar binnen, het littekens zitten van binnen.

En toch staat het huis nog steeds scheef en word ik nog steeds wakker met hetzelfde lichaam. Met hetzelfde systeem dat op dezelfde manier reageert op dezelfde soort dingen als altijd. Met dezelfde stem die dezelfde dingen zegt. Met hetzelfde gevoel dat er iets in mij zit wat ik niet kan bereiken, wat ik niet kan aanraken, wat ik niet kan overtuigen dat het anders is nu, dat het veilig is nu, dat het anders mag nu. Het luistert niet want het heeft nooit geluisterd en dat is machteloosheid. Niet het grote dramatische soort dat eruitziet als iemand die op zijn knieën valt in een film. Maar het stille soort. Het soort dat eruitziet als gewoon een dag. Als opstaan en je tanden poetsen en koffie zetten en de dag ingaan terwijl je weet dat je vandaag opnieuw zult botsen op dezelfde muren als gisteren. Terwijl je weet dat de dingen die je vandaag zult voelen niet nieuw zijn. Niet verrassend. Niet te vermijden. Gewoon weer. Altijd weer. Ik heb geprobeerd controle te krijgen. Dat is wat je doet als je machteloos bent. Je zoekt controle. Je maakt systemen. Je bouwt routines. Je maakt lijstjes en plannen en structuren die het gevoel geven dat je grip hebt op iets. Ik heb heel lang heel hard grip geprobeerd te hebben.

Hoofd Stuk

Op mijn omgeving. Op mijn dag. Op de mensen om me heen. Op mezelf. Op de manier waarop ik overkom en de indruk die ik maak en de afstand die ik bewaar. Controle als illusie van veiligheid. Controle als antwoord op machteloosheid maar controle is uitputtend. En op een dag laat je iets los omdat je de energie niet meer hebt om het vast te houden. En dan zie je hoe weinig je eigenlijk in handen had. Hoe dun de illusie was. Hoe de dingen die je dacht te beheersen allang hun eigen gang gingen terwijl jij dacht dat jij het stuur vasthield.

Het was altijd leeg.

En het meest machteloze gevoel van allemaal is niet het grote falen. Niet het moment waarop iets instort. Het meest machteloze gevoel is het kleine dagelijkse falen. De ochtend waarop ik weer wakker word met die steen op mijn borst ook al heb ik alles gedaan wat ik kon doen. De middag waarop iets me triggert ook al wist ik dat het eraan zat te komen. De avond waarop ik me terugtrek ook al had ik mezelf voorgenomen dat ik vandaag anders zou doen. Ik doe het toch, elke keer weer en dan sta ik erbij en kijk ernaar en er is een moment van herkenning dat bijna ondraaglijk is. Het moment waarop je jezelf betrapt. Weer. Op hetzelfde patroon. In dezelfde kuil. Met dezelfde modder tot je enkels. En je weet dat je er zelf in bent gestapt ook al wist je dat hij er was ook al heb je geprobeerd eromheen te lopen. Je staat er toch in en de kuil is niet dieper geworden maar ook niet ondieper. Hij is er gewoon en hij zal altijd er zijn. En dan is er de machteloosheid over het verleden zelf. Over de dingen die zijn gebeurd en niet ongedaan kunnen worden. Over de jaren die weg zijn. Over de versie van mezelf die anders had kunnen zijn als de omstandigheden anders waren geweest. Over de dingen die ik heb gemist. Over de dingen die zijn kapotgegaan. Over de mensen die zijn weggegaan of die ik heb weggeduwd of die nooit de kans hebben gekregen om echt dichtbij te komen. Dat is weg en komt niet terug. Geen hoeveelheid werk aan mezelf, geen therapie, geen inzicht, geen goed bedoeld advies maakt dat ongedaan. Het verleden is het enige wat werkelijk onveranderlijk is. En mijn verleden heeft mij gemaakt op manieren die ik niet heb gekozen en niet kan herzien. Ik kan alleen verder. Maar verder gaan met wat ik heb voelt soms als verder gaan met gebroken gereedschap. Als timmeren met een hamer zonder steel. Als schrijven met een pen zonder inkt. Ik doe de bewegingen. Ik maak de gebaren. Maar het resultaat is niet wat het zou moeten zijn en ik weet waarom en ik kan het niet repareren en ik moet er toch mee door. Dus ik ga door. Niet omdat ik weet hoe. Niet omdat ik geloof dat het beter wordt. Maar omdat stilstaan ook een keuze is en die keuze voelt erger dan bewegen.

Hoofd Stuk

Dus ik beweeg met gebroken gereedschap in een scheef huis op een fundering die ik niet heb gekozen. Elke dag opnieuw. Zonder te weten waarheen. Maar vooruit, altijd maar vooruit, omdat achteruit het enige is wat ik zeker weet dat ik niet wil.

Ik droom niet.

Dat zeg ik soms tegen mensen. Ik droom niet. En ze knikken en zeggen iets over diepe slaap of over hoe sommige mensen nu eenmaal minder dromen dan anderen en ik laat ze dat geloven omdat de waarheid te veel uitleg vraagt. De waarheid is dat ik niet droom. Ik word meegenomen. Dat is het verschil. Een droom is iets wat je hebt. Iets wat je bekijkt. Iets wat je ondergaat op een afstand die klein genoeg is om interessant te zijn maar groot genoeg om veilig te blijven. Een droom heeft de kwaliteit van een film die je kijkt in een zaal waarvan je weet dat je er zit. Wat mij 's nachts gebeurt heeft die kwaliteit niet. Er is geen zaal. Er is geen afstand. Er is alleen maar erin. En erin is volledig. Erin is totaal. Erin is het enige wat bestaat op het moment dat het bestaat. Alle zintuigen. Alle gewicht. Alle geur en geluid en temperatuur en de specifieke textuur van angst die niet abstract is maar lichamelijk, die je voelt in je keel en je borst en de holte van je maag waar iets samentrekt en niet meer loskomt. Ik word meegenomen naar plekken die ik ken. Dat is het ergste. Niet de vreemde dromen. Niet de abstracte beelden die je 's ochtends probeert te reconstrueren en die al vervagen terwijl je dat doet. Nee. Ik word meegenomen naar plekken die ik ken. Naar kamers die ik heb verlaten. Naar situaties die zijn gebeurd. Naar momenten die ik al duizend keer heb herleefd terwijl ik wakker was en die de nacht blijkbaar ook nodig heeft. Alsof overdag niet genoeg is. Alsof het lichaam overdag al zo veel heeft verdragen en de nacht besluit: nu wij. En in de nacht zijn er geen remmen. Overdag heb ik remmen. Overdag heb ik de structuur van de dag en de aanwezigheid van andere mensen en de taken die gedaan moeten worden en de kleine bezigheden die mij uit mijn hoofd houden. Overdag kan ik wegstijgen. Overdag kan ik bewegen. Overdag kan ik de gedachte onderbreken voor hij volledig is.

's Nachts niet.

's Nachts is de gedachte sneller dan ik.

's Nachts ben ik al in de kamer voor ik weet dat ik ernaartoe ga.

En dan is het niet een herinnering. Dan is het nu. Dan is het dit moment. Dan is er geen verschil tussen wat was en wat is omdat mijn slapende brein het onderscheid niet maakt, niet kan maken, niet weet hoe, want trauma heeft dat onderscheid als eerste kapotgemaakt.

Hoofd Stuk

Trauma heeft de tijdlijn doorgestreept. Trauma heeft van verleden en heden één grote gelijktijdige aanwezigheid gemaakt. Alles is altijd nu.

Ook 's nachts.

Voorals 's nachts.

Ik vecht in die dromen. Dat weet ik omdat ik wakker word met een lichaam dat heeft gevochten. Gespannen kaken. Vuisten. Schouders die omhoog zijn getrokken tot aan mijn oren. Lakens in een knoop. Soms een geluid dat nog nagalmt als ik wakker word, een restant van iets wat ik in de droom heb geroepen of geschreeuwd of gefluisterd en dat nu hangt in de stilte van de kamer als bewijs van waar ik ben geweest. En dan is het drie uur of vier of vijf. En ik lig in het donker en ik wacht tot mijn hartslag zakt. Tot mijn adem weer dieper wordt. Tot de kamer weer de kamer is en niet de plek van daarnet. Dat duurt soms lang. Soms heel lang. Soms is de kamer al licht voor ik mezelf ervan heb overtuigd dat het voorbij is. Soms lukt dat overtuigen niet helemaal. Soms blijft er een restant hangen. Een sfeer. Een kleur. Een gevoel dat nergens aan vastzit maar overal aanwezig is. En dan begin ik de dag in dat restant. Dan neem ik het mee. Dan draag ik het door de ochtend, door de koffie, door de kleine handelingen die een dag beginnen, en het kleurt alles een beetje anders. Het maakt alles een fractie zwaarder. Het legt een laag over de dag die niemand ziet maar ik de hele dag voel. En als iemand vraagt: Hoe was je nacht? Goed, zeg ik. Prima. Ik heb geslapen. Ik heb geslapen. Wat een woord voor wat er is gebeurd. Ik heb gevochten in kamers die niet meer bestaan. Ik heb geschreeuwd in stilte. Ik heb geprobeerd weg te komen van iets wat me niet los liet en me nooit loslaat ook al is het voorbij ook al weet ik dat het voorbij is ook al heb ik het duizend keer overleefd.

Elke nacht opnieuw niet snel genoeg.

Elke nacht opnieuw te klein.

Elke nacht opnieuw alleen in iets wat te groot is voor één lichaam.

En dan staat de wekker en begin ik aan een dag waarop ik moet functioneren op wat er over is op de resten van een nacht die mij heeft gebruikt op een lichaam dat heeft gewerkt terwijl ik dacht te rusten en op ogen die te vroeg open zijn gegaan en te veel hebben gezien.

Goedemorgen. Gaat goed. Prima. Ik heb geslapen.

Hoofd Stuk

Het staat nooit uit.

Dat is het eerste wat ik wil dat mensen begrijpen. Niet dat het soms aanstaat. Niet dat het aanspringt als er iets is. Het staat nooit uit. Er is geen knop. Er is geen stand-by. Er is geen moment waarop het systeem zegt: het is goed, het is rustig, je kunt loslaten nu. Dat moment bestaat niet. Dat moment heeft nooit bestaan. Ik weet niet hoe het voelt om ergens te zijn zonder tegelijk te registreren wie er verder is. Ik weet niet hoe het voelt om een kamer in te lopen zonder in een fractie van een seconde de uitgangen te hebben gezien, de mensen te hebben geteld, de sfeer te hebben gelezen, de mogelijke bedreigingen te hebben gewogen en te hebben besloten waar ik moet staan om alles te kunnen overzien en snel te kunnen bewegen als dat nodig is. Ik weet niet hoe het voelt omdat ik het nooit heb geweten. Dit is niet iets wat ik ben geworden. Dit is iets wat ik altijd ben geweest.

Dit is wat er is gemaakt van mij op een leeftijd waarop ik nog niet wist dat er ook een ander soort leven bestond. Een leven waarin je een kamer inloopt en gewoon aanwezig bent. Gewoon bestaat. Zonder de constante achtergrondberekening. Zonder het onophoudelijke scannen. Zonder de vraag die altijd loopt, altijd, zonder pauze, zelfs als ik slaap, zelfs als ik lach, zelfs op de momenten dat het van buiten goed lijkt te gaan:

Is het veilig?

Is het nu veilig?

Wat als het straks niet meer veilig is?

Ik hoor dingen die andere mensen niet horen. Niet omdat mijn gehoor beter is maar omdat mijn brein heeft geleerd dat geluid informatie is en informatie overleving is. Een deur die ergens in het huis beweegt. Een verandering in het verkeersgeluid buiten. Een stem twee kamers verder die een fractie anders klinkt dan normaal. Mijn hoofd heeft het al geregistreerd en gewogen en gecategoriseerd voor ik er bewust van ben. Altijd aan het werk. Altijd aan het wegen. En mijn lichaam doet mee. Mijn lichaam is het instrument van dit systeem. Mijn schouders zijn nooit volledig neergelaten. Mijn kaak is nooit volledig ontspannen. Mijn buikspieren houden altijd iets vast, een fractie van spanning, een voorbereiding op iets wat elk moment kan komen. Mijn ogen bewegen anders dan de ogen van mensen die nooit hebben geleerd dat de wereld gevaarlijk is. Harder. Sneller. Meer. Ik heb mensen zien schrikken van mijn blik. Niet omdat ik dreigend kijk. Maar omdat ik te veel kijk. Te direct. Te scherp. Alsof ik door iemand heen kijk in plaats van naar iemand. Dat is niet agressie. Dat is het systeem dat doet wat het altijd doet. Dat is het scannen van een gezicht op informatie die ik nodig heb om te weten of ik veilig ben. Ik doe het zonder het te willen. Ik doe het zonder het te kunnen laten.

Hoofd Stuk

En het kost energie op een manier die niet zichtbaar is maar die zich opstapelt over de dag. Elk gesprek kost meer dan een gesprek zou moeten kosten omdat ik tegelijk praat en luister en kijk en weeg en inschat en klaarsta. Elke sociale situatie kost meer dan ze zou moeten kosten omdat ik tegelijk aanwezig ben en de omgeving monitor en mezelf monitor en de ander monitor en de ruimte tussen ons meet en bijhoud of die ruimte veilig is. Elk moment is werk. Elke minuut is werk. Vierentwintig uur per dag zeven dagen per week werkt er iets in mij dat nooit heeft geleerd hoe het anders moet. Dat nooit een pauze heeft gekend. Dat is opgebouwd in een tijd dat pauze hetzelfde was als gevaar en dat die gelijkstelling zo diep zit dat geen hoeveelheid veiligheid in het heden hem ongedaan maakt. Mijn lichaam weet niet dat het nu veilig is. Mijn lichaam weet alleen wat het ooit heeft geweten. En op een avond, een gewone avond, een avond waarop er niets is en niets hoeft en alles stil is, zit ik op een stoel en probeer ik te ontspannen. Ik zeg het hardop soms. Kom. Het is goed. Er is niets. Ontspan. En er is een beweging. Een klein loslaten ergens in mijn schouders. Een fractie van iets wat misschien ontspanning is. En dan schiet het systeem omhoog. Want loslaten is gevaarlijk. Want als je loslaat ben je niet klaar. En als je niet klaar bent kan er iets gebeuren, iets kan altijd gebeuren. Dus ik span me weer aan. Automatisch, zonder te beslissen. Het besluit zichzelf. En ik zit op die stoel op die gewone avond waarop er niets is en niets hoeft en ik ben uitgeput op een manier die geen slaap oplost en geen rust bereikt en geen vakantie aanraakt. Een uitputting die structureel is. Die in de bouw zit. Die er is omdat het systeem dat mij in leven heeft gehouden ook het systeem is dat mij langzaam leegloopt. Ik ben moe van mijn eigen bescherming. Ik ben moe van het apparaat dat mij heeft gered. Ik ben moe van de waakzaamheid die ooit noodzaak was en nu gevangenis is. En ik weet niet hoe ik het uitzet. Ik weet niet of er een uit is. Ik weet niet of ik het zou vertrouwen als het er was. Dus het staat aan. Morgen staat het aan. Volgend jaar staat het aan. In een wereld die allang is veranderd staat het aan. In een lichaam dat allang volwassen is staat het aan. In een leven dat allang niet meer dat leven is staat het aan. Aan. Altijd aan. Tot ik er niet meer ben. En misschien zelfs dan nog.

Hoofd Stuk



Hoofd Stuk

Ik heb een gezicht voor mensen.

Niet één. Meerdere. Een voor het werk. Een voor vrienden. Een voor vreemden in de supermarkt. Een voor de mensen die denken dat ze me kennen. Een voor de mensen die me echt kennen maar toch niet weten wat er onder zit. Elk gezicht is zorgvuldig. Elk gezicht klopt. Elk gezicht is zo lang gedragen dat het voelt als huid. Maar het is geen huid. Het is constructie. Ik ben de enige die weet hoeveel werk het kost om het overeind te houden. Het begint 's ochtends. Voor ik het huis uitga. Soms voor ik überhaupt de slaapkamer uitga. Er is een moment waarop ik besluit wie ik vandaag ben. Niet bewust altijd. Niet met woorden. Maar er is een omschakeling. Een aantrekken. Een instellen. Zoals een acteur die in de coulissen staat en wacht op het moment om op te gaan. Behalve dat ik geen script heb en geen regisseur en geen publiek dat weet dat het een voorstelling is. Voor hen is het gewoon ik, voor mij is het werk. Op het werk ben ik competent. Helder. Aanwezig op de manier die aanwezigheid wordt verwacht. Ik praat in vergaderingen. Ik maak grappen op het juiste moment. Ik lever wat geleverd moet worden en ik doe dat op een manier die niemand doet vermoeden dat ik de avond ervoor niet heb geslapen of dat ik die ochtend in de auto ben blijven zitten voor ik naar binnen kon of dat er een deel van mij de hele dag schreeuwt op een frequentie die niemand hoort. Niemand hoort het. Dat is het punt van het masker. Met vrienden ben ik anders. Warmer. Meer aanwezig, of iets wat op aanwezig lijkt. Ik stel vragen omdat ik heb geleerd dat mensen zich gehoord voelen als je vragen stelt en als mensen zich gehoord voelen kijken ze minder naar jou. Ik luister echt soms. Ik ben er soms echt bij. Maar vaker zit ik achter het glas en doe ik wat ik doe en niemand ziet het verschil omdat ik geen verschil laat zien. Ik ben een uitstekende nabootser van mezelf. En het gevaarlijke van maskers die lang genoeg worden gedragen is dat je vergeet wat eronder zit. Niet in één keer. Langzaam. Je trekt het masker op en draagt het en als je het 's avonds afzet kijk je ernaar en denkt: dit ben ik toch. Dit is toch gewoon hoe ik ben. Ik weet het soms niet meer. Er zijn avonden waarop ik alleen ben en het masker af is en ik wacht op het gevoel van thuis zijn in mezelf. Op het gevoel van: dit is de echte versie. Dit is wie ik ben als niemand kijkt. En het komt niet. Er is alleen maar leegte en vermoeidheid en het vage besef dat ik de hele dag iemand heb gespeeld en dat ik niet meer weet wie er speelde. Wie was er achter het masker vandaag. Ik weet het niet. Ik weet steeds minder. Het masker is begonnen als bescherming. Dat begrijp ik nu. Niet als bewuste strategie maar als overleving. Als kind leer je snel wat veilig is en wat gevaarlijk is. Wat je kunt laten zien en wat je moet verbergen. Welk gezicht welke reactie uitlokt. Je past je aan. Je wordt goed in aanpassen.

Hoofd Stuk

Je wordt zo goed in aanpassen dat aanpassen je tweede natuur wordt en daarna je eerste natuur en daarna de enige natuur die je nog kent. Ik heb mezelf weggepast. Stukje voor stukje. Reactie voor reactie. Tot er een versie van mij overbleef die werkt voor de buitenwereld maar die ik zelf niet meer herken als ik hem 's avonds in de spiegel zie. En mensen zeggen: je hebt zo veel energie. Je bent altijd zo aanwezig. Jij hebt het altijd zo goed voor elkaar. En ik hoor het en ik denk: jullie kijken naar het masker. Jullie geven het masker een compliment. Jullie zien de constructie en noemen hem echt en ik weet niet of ik verdriet moet voelen of opgelucht of gewoon moe. Ik voel moe. Altijd moe na mensen. Altijd leeg na een dag van aanwezig zijn op de manier die aanwezigheid van mij vraagt. Want aanwezig zijn met een masker op is zwaarder dan mensen denken. Het is twee dingen tegelijk zijn. Het is de buitenkant onderhouden terwijl de binnenkant zijn eigen gang gaat. Het is lachen terwijl er niets is om te lachen. Het is knikken terwijl je niet luistert. Het is er zijn terwijl je er niet bent. Het is een fulltime baan zonder betaling en zonder erkenning en zonder de mogelijkheid om ontslag te nemen. Ik heb weleens geprobeerd het masker af te zetten. Niet helemaal. Nooit helemaal. Maar een hoek ervan. Een stukje. Iets laten zien van wat eronder zit. Aan mensen van wie ik dacht dat ze het konden dragen. Aan mensen van wie ik dacht dat ze zouden blijven als ze het zagen. Soms bleven ze, soms niet. Elke keer dat ze niet bleven werd het masker een laag dikker. Werd de constructie een laag sterker. Werd de beslissing om te verbergen een laag dieper ingegraven. Want de wereld heeft mij geleerd dat wat eronder zit te veel is. Te zwaar. Te lelijk. Niet iets wat mensen aankunnen naast hun eigen leven. Dus ik draag het voor ze. Ik maak het makkelijk voor ze. Ik laat ze van het masker houden zodat ze niet hoeven te besluiten of ze van de rest kunnen houden. En diep van binnen, op de plek waar het masker nooit komt, weet er iets dat dit niet klopt. Dat dit niet is hoe het zou moeten zijn. Dat er ergens een wereld bestaat waar je jezelf kunt laten zien en toch veilig bent. Waar je niet hoeft te kiezen tussen gezien worden en beschermd zijn. Ik ken die wereld niet.

Het duurt een seconde.

Minder dan een seconde.

Iemand legt een hand op mijn schouder van achteren zonder dat ik het heb zien aankomen. Een deur slaat dicht ergens in het gebouw. Een auto toetert vlak naast me. Een stem roept mijn naam door een ruimte heen. En mijn lichaam is er al voor mijn hoofd ook maar de kans heeft gehad om de situatie te beoordelen. Al voor ik weet wat er is. De schrik schiet door me heen als stroom.

Hoofd Stuk

Niet als metafoor. Letterlijk. Ik voel hem in mijn nek, in mijn ruggengraat, in mijn benen die een beweging willen maken die nergens heen gaat. Mijn hart slaat over. Of slaat dubbel. Of doet iets wat zich voelt als allebei tegelijk. Mijn adem stopt even volledig voor hij terugkomt te snel en te hoog en te weinig. En dan? Dan is er de schaamte. Want de schrik was zichtbaar. De schrik was groot. De schrik was disproportioneel voor een hand op een schouder, voor een deur, voor een toeter, voor een naam. En de mensen die erbij zijn kijken. Sommigen lachen. Niet gemeen, gewoon verrast, gewoon omdat een overdreven schrikreactie nu eenmaal iets is waar mensen om lachen. En ik lach mee. Ik zeg: sorry, ik schrik altijd zo. Ik maak het klein. Ik maak het grappig. Ik geef het een naam die het beheersbaar maakt voor de mensen die ernaar kijken. En ondertussen trilt mijn lichaam nog na. Ondertussen is er ergens in mij iets wat nog niet weet dat het voorbij is.

Want het lichaam is traag in het terugkomen. De schrik gaat snel. Het terugkomen gaat langzaam. De adrenaline die in een fractie van een seconde is vrijgekomen heeft tijd nodig om op te lossen. De hartslag die omhoog is geschoten heeft tijd nodig om te zakken. De spieren die zich hebben aangespannen hebben tijd nodig om te ontspannen. En al die tijd doe ik gewoon. Al die tijd praat ik verder en luister ik verder en ben ik aanwezig op de manier die aanwezigheid van mij vraagt. Terwijl ik van binnen nog natril. En dan zijn er de paniekaanvallen. Die zijn het lichaam dat het volledig overneemt. Niet een fractie van een seconde schrik maar minuten van iets wat voelt als sterven. Niet als metafoor. Op het moment zelf voelt het als sterven. Mijn hart dat tekeer gaat op een manier die verkeerd voelt, die te hard is, die te snel is, die ik voel in mijn keel en mijn slapen en de binnenkant van mijn polsen. Mijn adem die niet meer werkt. Die oppervlakkig wordt en sneller en oppervlakkiger en sneller tot er een moment is waarop ik niet meer weet of ik inadem of uitadem en het enige wat ik weet is dat het niet genoeg is. Het is nooit genoeg. Mijn handen tintelen. Mijn lippen tintelen. Mijn gezicht voelt vreemd, te strak of te los, ik weet het niet meer. Er is duizeligheid. Er is het gevoel dat de ruimte om me heen niet meer stabiel is, dat de grond niet helemaal vast is, dat er iets is verschoven in de verhouding tussen mij en de wereld om me heen. Mijn hoofd gaat zijn eigen kant op. Mijn hoofd zegt: dit is het. Mijn hoofd zegt: nu. Mijn hoofd zegt dingen die niet rationeel zijn maar die op dat moment de enige logische conclusie zijn van wat mijn lichaam meldt. Want mijn lichaam meldt gevaar. Acuut gevaar. Levensbedreigend gevaar. En mijn hoofd vertaalt dat naar woorden en de woorden zijn groot en zwart en zeker. Je gaat dood. Je gaat nu dood. Dit is hoe het eindigt.

Hoofd Stuk

Ergens weet ik dat het niet klopt. Er is een klein stemmetje dat zegt: dit is een paniekaanval. Dit gaat over. Dit is niet gevaarlijk. Maar dat stemmetje is zo klein. Dat stemmetje staat zo ver weg. Dat stemmetje probeert te praten door een muur van signalen die allemaal schreeuwen dat het nu is en het echt is en er geen tijd is voor rationele stemmetjes. Ik loop erdoorheen want soms helpt bewegen en soms helpt het niet maar ik doe het toch omdat stilstaan erger is. Omdat stilstaan is overgeven aan het gevoel en het gevoel is te groot om aan over te geven. Het duurt vijf minuten, tien minuten, soms langer en dan zakt het. Niet ineens. Langzaam. Zoals een storm die uitwoedt. Eerst minder intens. Dan draaglijker. Dan alleen nog maar de resten. De lege uitputting erna. Het lichaam dat heeft gewerkt als een motor op maximale toeren en nu leegloopt. De stilte die erna komt die geen echte stilte is maar de stilte van iets wat even op is. Dan kan ik verder, GA ik verder want er is niets anders. Want er zijn mensen die denken dat alles goed is en ik wil niet de persoon zijn die dat recht zet op dit moment op deze plek. Dus ik ga verder. Met een lichaam dat net heeft gedacht dat het ging sterven. Met handen die nog een fractie trillen als ik ze strek. Met een hartslag die bijna normaal is maar nog niet helemaal. En ik glimlach als er iemand is om naar te glimlachen, ik zeg niets als er niets te zeggen valt. Ik draag het in stilte zoals ik alles draag, in een lichaam dat ik niet heb gevraagd. Alsof er niets is gebeurd. Alsof ik niet net even volledig ben kwijtgeraakt aan iets wat geen naam heeft en geen gezicht en geen reden. Alsof dit normaal is. Alsof dit gewoon is. Alsof dit leven is. Dit leven van mij.

Het komt uit het niets.

Dat is wat ik altijd zeg. Uit het niets. Maar dat klopt niet helemaal. Het komt niet uit het niets. Het komt uit alles. Het komt uit de opgestapelde dagen en de opgestapelde nachten en de opgestapelde momenten van inslikken en wegdrukken en door blijven gaan terwijl er van binnen iets groeide dat ruimte nodig had en geen ruimte kreeg. Het komt uit het niets omdat ik de aanloop niet zie of niet wil zien of al zo lang niet meer zie omdat het altijd zo is gegaan. Er is een moment. Een klein moment. Een moment dat van buiten niets voorstelt. Iemand zegt iets op een toon. Iemand doet iets wat ik al eerder heb gevraagd niet te doen. Iemand kijkt op een manier. Iets gaat niet zoals het zou moeten gaan. Klein. Onbeduidend. Het soort dingen waar mensen hun schouders over ophalen en verdergaan. Wat eruit komt is niet in verhouding. Dat weet ik.

Hoofd Stuk

Dat weet ik terwijl het gebeurt, ergens achter het glas, ergens waar de waarnemer staat die altijd kijkt en nooit snel genoeg ingrijpt. Ik zie het. Ik zie dat het te groot is voor de situatie. Ik zie dat de woorden te hard zijn, te scherp, te geladen met iets wat hier niet thuishoort. Maar ik kan het niet stoppen, het is er al. De woorden zijn er al. De toon is er al. Het volume is er al. En het ergste is niet eens het moment zelf. Het ergste is het gezicht van de ander op dat moment. De schrik. De terugtrekking. Het kleine moment van niet weten wat er komt. En ik zie het en ik haat wat ik zie en ik haat mezelf om wat ik veroorzaak en die haat maakt het soms groter in plaats van kleiner want haat heeft ook energie nodig en alle energie die er is gaat dezelfde kant op. Naar buiten, hard en lelijk. Ik heb dingen stukgegooid. Niet vaak. Maar het is gebeurd. Niet uit berekening. Niet als statement. Maar omdat er op dat moment iets in mij was dat groter was dan de ruimte die ik had en dat ergens heen moest en een object goedkoper is dan een mens. En daarna stond ik ernaar te kijken. Naar de scherven. Naar het bewijs. En er was geen opluchting. Geen gevoel van losgelaten hebben. Alleen maar de stille verschrikking van wat er zojuist is gebeurd en de vraag die altijd komt. Is dit wat ik ben? Want ik ben niet iemand die dingen stukgooit. Ik ben niet iemand die schreeuwt. Ik ben niet iemand die mensen laat schrikken met zijn eigen aanwezigheid. Ik ben de rustige. De beheerste. De mensen lezen en aanpassen en onder de radar blijven. Maar onder de radar heeft iets gebouwd. Al die jaren van inslikken heeft iets gebouwd. Al die momenten van niet mogen voelen, niet mogen zeggen, niet mogen zijn heeft iets gebouwd. Het is geen mooi gebouw en al helemaal geen stabiel gebouw. Het is een gebouw dat op onverwachte momenten instort en mensen meesleept die er niets mee te maken hebben, die er niet om hebben gevraagd, die gewoon op het verkeerde moment op de verkeerde plek stonden toen de grond onder mij begon te schuiven. De spijt erna is zwaar. De spijt is misschien het zwaarste deel van dit alles. Zwaarder dan de uitbarsting zelf. Want de uitbarsting duurt even. De spijt duurt veel langer. De spijt gaat mee naar bed. De spijt is er de volgende ochtend. De spijt kijkt me aan in de spiegel en zegt: kijk wat je hebt gedaan. Kijk wie je bent. Kijk hoe je bent. En dan is er de boete die ik mezelf opleg. Te groot. Altijd te groot. Maar kleiner voelt als niet serieus nemen. En niet serieus nemen is iets wat ik mezelf niet veroorloof want dan ben ik het soort mens dat schade aanricht en er niet van leert. Dus ik straf mezelf. Hard en grondig. Zoals ik vroeger werd gestraft voor dingen die mijn schuld niet waren en nu mezelf straf voor dingen die niet helemaal mijn schuld zijn maar ook niet helemaal niet. Want ik heb het gedaan. Dat is de waarheid. Ik heb het gedaan.

Hoofd Stuk

En de andere waarheid, de waarheid die ik moeilijker kan vasthouden, is dat ik het heb gedaan vanuit iets wat ooit ergens anders mee is begonnen. Dat de woede van nu niet alleen de woede van nu is. Dat er in die uitbarsting twintig jaar zit, of dertig, of zo lang als ik me kan herinneren. Dat de ander niet de rekening heeft gekregen voor wat hij heeft gedaan maar voor alles wat voor hem is gekomen.

Dat is niet eerlijk. Ik weet dat het niet eerlijk is maar woede is niet eerlijk, woede is niet netjes, woede zoekt geen rechtvaardige ontvanger, woede vindt gewoon degene die aanwezig is op het moment dat hij niet meer te houden is. En ik leef met de schade die dat aanricht. Met de mensen die een stap terug hebben gezet. Met de relaties die een barst hebben gekregen die nooit helemaal is geheeld. Met het beeld van mezelf dat ik niet wil hebben maar toch heb. Ik ben iemand die gevaarlijk kan zijn. Niet de hele tijd. Niet altijd. Maar soms. Op de verkeerde momenten. Als het te vol wordt en de klep ergens anders opengaat dan bedoeld. En het meest stille verdriet hiervan is niet de woede zelf. Het meest stille verdriet is dat ik weet waar het vandaan komt. Dat ik weet dat er ooit iemand was die dit in mij heeft gezet. Die mij heeft geleerd dat woede niet welkom was. Die mij heeft geleerd dat gevoelens gevaarlijk waren. Die mij heeft gedwongen alles op te kroppen tot er geen ruimte meer was. En die persoon krijgt nooit de rekening. Die persoon loopt ergens rond of is er niet meer en weet niet wat er is achtergebleven. Met de scherven, de spijt en met een woede die ik niet heb gevraagd maar die van mij is geworden. Die ik moet dragen. Ik weet dat het toch soms loskomt omdat ik ook maar een mens ben. Een mens met te veel erin en te weinig ruimte om het kwijt te kunnen.

Er is een boosheid die nooit is uitgebarsten.

Niet de boosheid van het vorige stuk. Niet de uitbarsting, niet de scherven, niet het moment waarop het eruit komt en iedereen het ziet, inclusief ikzelf.

Dit is de andere boosheid. De stille. De ingesloten.

De boosheid die al zo lang wordt vastgehouden dat ze geen boosheid meer lijkt. Die eruitziet als kalmte. Die eruitziet als beheersing. Die eruitziet als iemand die het goed voor elkaar heeft en niet zo snel van zijn stuk te brengen is, terwijl er van binnen iets staat te branden. Altijd. Al zo lang altijd.

Ik heb geleerd dat boosheid gevaarlijk was voor ik wist wat boosheid was. Niet met woorden, niet met een les, maar met de manier waarop de wereld om mij heen reageerde als ik iets liet zien wat te veel was, te luid, te aanwezig, te veel ruimte innemend. De blik die zei: niet doen. De stilte die zwaarder werd als ik te veel was. De consequenties die kwamen als ik me niet aanpaste.

Hoofd Stuk

Ik paste me aan. Ik kromp.

Ik leerde de boosheid ergens in te stoppen voor hij zichtbaar werd. Ik leerde de plek te vinden waar hij paste zonder dat hij uit lekte. Ik leerde hem te vouwen en te duwen en weg te leggen in een ruimte die steeds voller werd, maar die ik bleef vullen omdat de ruimte buiten mij kleiner was dan de ruimte binnen.

En nu is die ruimte bijna vol.

Maar ik stop er nog steeds in. Want ik weet niet wat er gebeurt als ik stop.

Want ik weet niet wat er uitkomt als ik ophoud met inslikken. Want ik ben bang dat het te groot is, dat het te veel is, dat als de deur opengaat er iets uitkomt wat ik niet meer kan terugzetten.

Dus ik houd de deur dicht. Elke dag houd ik de deur dicht, met alles wat ik heb.

En mensen zeggen: je bent zo rustig. Je bent zo geduldig. Je bent zo moeilijk uit je tent te lokken. Ze bedoelen het als compliment. Ze zien de beheersing en noemen het een eigenschap. Ze zien de stilte en noemen het een kracht.

Ze zien niet wat het kost.

Ze zien niet dat rustig zijn voor mij niet hetzelfde is als rustig zijn voor hen. Dat rustig zijn voor hen betekent dat er niets is. Dat rustig zijn voor mij betekent dat er iets is, maar dat ik het vasthoud, dat ik het comprimeer, dat ik het inklap tot het klein genoeg is om te dragen zonder dat het zichtbaar is.

Dat rustig zijn voor mij werk is. Hard werk. Onzichtbaar werk. Elke dag.

En de boosheid weet dit.

De boosheid is geduldig omdat ze geen keuze heeft. De boosheid wacht omdat wachten het enige is wat haar is gelaten. Maar ze is er. Ze zit in de spanning in mijn kaak die er 's ochtends al is voor ik iets heb gezegd. Ze zit in de manier waarop ik soms te lang zwijg als iemand iets zegt wat niet klopt. Ze zit in het moment waarop ik mijn handen uiteen doe, omdat ze zich hebben samengevouwen zonder dat ik het heb gemerkt.

Ze is overal. Ze is nergens zichtbaar.

En het gevaarlijkste van geremde boosheid is niet dat ze gevaarlijk is voor anderen. Het gevaarlijkste is wat ze doet met degene die haar vasthoudt.

Want boosheid die nergens heen kan, keert zich om.

Dat is de wet van gesloten systemen. Energie die niet naar buiten kan, gaat naar binnen. En naar binnen betekent: naar mij.

Ik ben boos op mezelf geworden voor dingen die anderen hebben gedaan. Ik ben mijzelf gaan straffen voor onrecht dat mij is aangedaan. Ik ben de woede gaan richten op het enige doelwit dat altijd beschikbaar was, dat nooit kon weglopen, dat altijd aanwezig was op elk moment van elke dag, mezelf.

En dat heeft zijn werk gedaan. Dat heeft zijn langzame, stille, verwoestende werk gedaan over jaren die ik niet meer kan terugkrijgen.

Hoofd Stuk

In de manier waarop ik over mezelf denk. In de lat die ik leg. In het gemak waarmee ik mijzelf veroordeel voor dingen waarvoor ik anderen zou vergeven. In de stem die commentaar geeft op alles wat ik doe en die altijd dezelfde kant op wijst.

Die stem is de boosheid. Omgedraaid. Ingekeerd.

Gericht op het enige wat niet kon terugvechten, omdat terugvechten tegen jezelf betekent dat je altijd verliest.

En ik heb altijd verloren.

Elke dag een beetje. Elke dag iets meer van iets wat er al te weinig van was.

En dan zijn er de mensen van wie het had moeten komen. De mensen die groot waren en wisten wat ze deden, of hadden moeten weten, en het toch hebben gedaan of nagelaten. Die mensen lopen ergens. Die mensen hebben hun leven. Die mensen denken misschien soms aan mij, of misschien helemaal nooit, en weten niet wat ze hebben achtergelaten.

Weten niet dat hun onzorgvuldigheid of hun hardheid of hun onvermogen mij heeft gevormd op manieren die niet meer te onvormen zijn.

Ik ben boos op hen. God, ik ben boos op hen.

Maar ik heb het nooit gezegd. Nooit echt. Nooit op de manier die het verdiende.

Want de gelegenheid is er nooit geweest. Of de veiligheid. Of het geloof dat het iets zou veranderen. Of het vermogen om de woorden te vinden voor iets wat zo groot is dat taal er te klein voor is.

Want hoe zeg je het.

Hoe zeg je: jij hebt iets in mij gebroken wat nooit meer helemaal heel is geworden.

Hoe zeg je dat zonder dat het klinkt als een aanklacht die ze zullen weerleggen.

Hoe zeg je dat op een manier die recht doet aan wat het heeft gedaan.

Het kan niet.

Dus ik zeg het niet.

Dus ik houd het.

Dus het blijft.

In die ruimte van binnen, die steeds voller wordt, maar nooit leegloopt.

En soms, heel soms, als ik alleen ben en het licht laag is en er niemand is die kijkt, laat ik een fractie toe. Een klein stukje van de deur open. Niet ver, alleen een spleet.

En ik voel dan even de rand ervan. De warmte ervan. De rechtmatigheid ervan. Want het is rechtmatig. Die boosheid is rechtmatig. Die boosheid is het juiste antwoord op wat er is gebeurd.

Maar dan doe ik de deur weer dicht.

Hoofd Stuk

Want de hele deur openzetten is te eng. Want ik weet niet wat er dan uitkomt.
Want ik ben zo lang zo goed geweest in vasthouden dat ik niet meer weet hoe loslaten werkt.

Dus ik houd.

Ik houd het vast als een steen die ik allang had moeten neerleggen. In handen die pijn doen van het vasthouden. In een lichaam dat krom staat van het gewicht.

Terwijl ik rustig kijk. Terwijl ik geduldig kijk. Terwijl ik kijk zoals iemand kijkt die het goed voor elkaar heeft.

En niemand ziet de steen.

Niemand ziet de handen.

Niemand ziet hoelang ik al sta.



Hoofd Stuk

Ik word wakker en het is goed.

Niet goed zoals in blij. Niet goed zoals in licht. Maar draagbaar. Hanteerbaar. Het soort goed waarbij ik denk: vandaag lukt het misschien. Vandaag kan ik misschien een mens zijn tussen mensen zonder dat het me alles kost. Vandaag is de last niet weg maar hij is te tillen. Ik zet koffie. Ik kijk naar buiten. Er is iets wat bijna op rust lijkt. En dan. Niets. Geen aanleiding. Geen moment. Geen reden die ik kan aanwijzen en zeggen: dit was het. Dit heeft het omgeklapt. Er is geen dit. Er is alleen voor en na. Voor was draagbaar. Na is zwart. En tussen voor en na zit niets wat ik heb kunnen zien of voelen of onderscheppen. Het is er gewoon. Ineens. Volledig. Alsof er iemand een emmer heeft leeggegooid over de dag die ik dacht te hebben. Alsof de draagbaarheid van daarnet een lening was die zonder aankondiging wordt teruggevorderd. Met rente. Altijd met rente. En ik sta in dezelfde keuken met dezelfde koffie voor hetzelfde raam en alles is hetzelfde en niets is hetzelfde want de lens is veranderd en door de nieuwe lens ziet alles er anders uit. Zwaarder. Zinlozer.

Grijzer op een manier die niet over het weer gaat maar over iets van binnen dat het licht heeft uitgedraaid. Ik noem het niet meer stemmingswisselingen want wisselingen klinkt neutraal. Klinkt als iets wat gewoon gebeurt. Zoals het weer wisselt. Zoals seizoenen wisselen. Alsof het een normaal ritme is van een normaal systeem. Dit is geen normaal ritme. Dit is een systeem dat niet weet hoe het stabiel moet zijn omdat het nooit stabiel mocht zijn. Omdat stabiel zijn vroeger hetzelfde was als niet opletten. Omdat een gelijkmatige stemming hetzelfde was als kwetsbaar zijn. Omdat mijn zenuwstelsel heeft geleerd dat snel schakelen overleving was en nu schakelt het nog steeds. Snel. Zonder aanleiding. Zonder mijn toestemming. Ik ben een passagier in mijn eigen stemming. Dat is het gevoel. Niet de bestuurder. Niet iemand die kiest of stuurt of ook maar enige invloed heeft op de richting. Gewoon iemand die meegaat. Die kijkt naar buiten terwijl het landschap verandert. Die probeert bij te houden waar hij is maar de borden zijn onduidelijk en de weg is onbekend en het gaat soms zo snel dat het landschap wazig wordt. En mensen zeggen: je was net nog zo goed gehumeurd. Ik weet het. Ik was net ook zo goed gehumeurd. Ik weet ook niet wat er is gebeurd. Maar dat zeg ik niet want dat klinkt gek. Dat klinkt als iemand die zijn eigen binnenkant niet kent. En misschien is dat zo. Misschien ken ik mijn eigen binnenkant niet. Misschien is mijn binnenkant een land waar ik toerist ben in plaats van bewoner. Ik ken de grote trekpleisters. Ik ken de gevaarlijke wijken. Maar de kleine straten, de plekken zonder naam, de onverwachte hoeken, die verrassen me nog steeds. Die zullen me altijd verrassen. En het uitputtende is niet eens het zwarte deel. Het uitputtende is het schakelen zelf. Want na het zwarte komt soms weer iets wat lichter is.

Hoofd Stuk

Niet helemaal het van daarnet maar draagbaarder dan het diepste punt. En dan moet ik schakelen. Dan moet mijn lichaam en mijn hoofd en alles wat ik ben zich instellen op een andere werkelijkheid dan vijf minuten geleden. En dan misschien weer terug. En dan misschien ergens anders heen. Allemaal op één dag. Soms allemaal in één uur. En elke schakel kost iets. Elke overgang verbruikt iets wat er niet onbeperkt van is. En aan het einde van een dag van schakelen ben ik leeg op een manier die slaap niet oplost en rust niet bereikt en gewoon even niets doen niet aanraakt. Want de leegte zit niet in mijn spieren. Die zit dieper. Die zit in het systeem zelf. In het schakelapparaat dat de hele dag op volle toeren heeft gedraaid zonder dat ik er iets aan kon doen.

Ik heb geprobeerd het te voorspellen.

Patronen te zien. Triggers te vinden. Het systeem te begrijpen op een manier die me grip geeft. Ik heb bijgehouden. Ik heb gekeken. Ik heb gecorreleerd. Slaap en stemming. Eten en stemming. Mensen en stemming. Seizoenen en stemming. Hormonen en stemming. Soms is er een patroon. Maar vaker niet. Vaker is het gewoon willekeurig. Vaker is het gewoon het systeem dat doet wat het doet, ongeacht wat ik doe of niet doe. En die willekeur is misschien wel het moeilijkste. Want met een patroon kun je werken. Met een patroon kun je iets doen. Maar met willekeur kun je alleen maar wachten. Kun je alleen maar meegaan. Kun je alleen maar hopen dat het weer verandert voor je er te ver in zit. En het verandert altijd. Dat is de enige zekerheid. Het verandert altijd. Soms ten goede. Soms ten kwade. Soms naar iets wat geen van beide is, maar gewoon anders. Maar het verandert. En op de ergste momenten, als ik diep in het zwarte zit en er geen einde aan lijkt en alles wat ik zie bewijs is van alles wat niet klopt, dan weet er iets in mij, een klein, oud, vermoeid iets, dat dit ook verandert. Niet nu. Niet snel. Maar toch. En dat weten is geen troost. Het is te klein voor troost. Maar het is iets. Een ankerpunt in een systeem dat geen ankers kent. Een fractie zekerheid in een leven van willekeurige overgangen. Het verandert. Het verandert altijd. Ook dit. Ook nu. Ik wacht. Zoals ik altijd wacht. In een stemming die ik niet heb gekozen. Op een dag die gewoon doorgaat.

Hoofd Stuk

Mijn lichaam liegt niet.

Dat is het eerste wat ik wil zeggen. Mijn lichaam liegt niet. Mijn lichaam zegt precies wat er is, alleen zegt het in een taal die dokters niet altijd verstaan, in een taal die niet past op een formulier, in een taal die geen diagnose heeft en geen behandelprotocol en geen vakje op de verwijsbrief. Onverklaard, schrijven ze. Functioneel, schrijven ze. Psychosomatisch, zeggen ze met een toon die subtiel iets anders betekent dan wat ze zeggen, die subtiel betekent: het zit tussen je oren, die subtiel betekent: er is niets, die subtiel betekent: we hebben gevonden wat we konden vinden en wat we niet konden vinden bestaat waarschijnlijk niet. Het bestaat. Ik leef erin. De hoofdpijn begint achter mijn ogen. Niet altijd, maar vaak genoeg dat ik hem ken, dat ik zijn aankondiging herken voor hij er volledig is. Een spanning die begint als een druk en uitgroeit tot iets wat mijn hele hoofd vult, geen ruimte meer voor andere gedachten, geen ruimte meer voor andere gevoelens, alleen maar dat, kloppend, aanwezig, van mij. En de dokter zegt: stress. Ik weet dat het stress is. Maar stress is geen verklaring. Stress is een etiket dat ze plakken als ze niet verder willen kijken. Stress is het woord dat het gesprek beëindigt in plaats van opent.

Want als ik zeg: maar waarom dan, als ik zeg: maar wat doe ik ermee, als ik zeg: maar dit is al jaren zo en het wordt niet minder, dan knikken ze en schrijven ze iets op en zeggen ze dat ik misschien eens moet nadenken over ontspanning. Ontspanning. Ik heb uitgelegd wat ontspanning voor mij betekent. Ik heb dat één keer gedaan. Ik doe het niet meer. Mijn maag, God, mijn maag. Die heeft zijn eigen agenda. Die communiceert op manieren die ik heb leren lezen als een tweede taal. Verkramping voor ik iets moet doen wat moeilijk is. Misselijkheid in situaties die mijn systeem leest als gevaarlijk. Een gevoel van vol zijn zonder gegeten te hebben. Een gevoel van leeg zijn zonder honger. Diarree op de dagen dat er te veel is. Obstipatie op de dagen dat ik alles vasthoud. Mijn maag is een graadmeter. Mijn maag vertelt me wat mijn hoofd probeert te verbergen. Prikkelbare darm, schrijven ze. Ik weet dat het meer is dan dat. Want ik weet wanneer het begint en ik weet waardoor het begint en ik weet dat het reageert op dingen die geen maag zouden moeten raken maar die bij mij alles raken omdat mijn zenuwstelsel en mijn darmen met elkaar praten op een frequentie die is gestoord door jaren van te veel. Dan is er de vermoeidheid. Niet de vermoeidheid van te weinig slaap, hoewel dat ook speelt, maar de andere vermoeidheid, de vermoeidheid die er is als ik genoeg heb geslapen, die er is na een dag van niets, die er is ongeacht wat ik doe of niet doe of hoe goed ik voor mezelf zorg op de oppervlakkige manieren die worden aanbevolen.

Hoofd Stuk

Een vermoeidheid die in het bot zit, in het merg, een vermoeidheid die voelt alsof mijn cellen moe zijn, alsof er op het kleinste niveau van mijn bestaan iets al zo lang zo hard heeft gewerkt dat het op is, alsof het systeem dat mij in leven houdt draait op een reserve die al lang geleden had moeten worden aangevuld maar dat nooit is geweest. Chronische vermoeidheid, zeggen ze soms, of burn-out, of depressie, want depressie geeft ook vermoeidheid. Allemaal labels, allemaal correct misschien in hun eigen beperkte manier, maar geen van hen zegt wat ik wil dat ze zeggen, geen van hen zegt: dit is wat een lichaam doet na jaren van overleven, dit is wat gebeurt als een zenuwstelsel te lang op maximale paraatheid heeft gestaan, dit is de rekening die het lichaam presenteert voor alles wat het heeft gedaan zonder klacht, zonder erkenning, zonder rust. Dit is de rekening. En dan zijn er de echte dingen, de dingen die op het papier staan, die een naam hebben en een behandeling en een verwijzing rechtvaardigen, want mijn lichaam heeft ook die geproduceerd, want stress is niet alleen een gevoel, stress is chemie, stress is hormonen en cortisol en ontstekingsmarkers en een immuunsysteem dat te lang te hard heeft gewerkt en nu de verkeerde dingen aanvalt. Mijn lijf vecht zichzelf. Dat is wat auto-immuun betekent.

Dat is wat er gebeurt als het systeem dat je beschermt zo lang in de war is dat het het verschil niet meer ziet tussen vijand en vriend, dat is wat er gebeurt als een lichaam jarenlang heeft geleefd in een staat van oorlog, het raakt gedesoriënteerd, het raakt verward, het blijft aanvallen ook als er niets meer te verdedigen valt. Ik herken dat. Ik doe dat ook. Mijn lichaam en ik doen hetzelfde. We verdedigen ons tegen dingen die er niet meer zijn. We beschadigen onszelf in het proces. We begrijpen allebei niet hoe we daarmee moeten stoppen. En de pijn. Soms is er gewoon pijn, in mijn rug, in mijn schouders, in mijn nek, in plekken die geen medische verklaring hebben maar die er toch zijn, die ik toch voel, die mijn dag toch kleuren, spanning die is ingesleten, spanning die zo lang heeft gezeten dat het weefsel zich ernaar heeft gevoegd, alsof mijn lichaam de houding van angst en paraatheid zo lang heeft aangehouden dat het die houding nu zelf is geworden. Ik ben de houding geworden. Mijn lichaam is het bewijs. En het moeilijkste is niet de pijn zelf. Het moeilijkste is de kamer inlopen bij een dokter en proberen uit te leggen dat dit allemaal samenhangt, dat de hoofdpijn en de maag en de vermoeidheid en de spierpijn en het immuunsysteem dat zichzelf aanvalt niet losse problemen zijn maar uitingen van één ding, van een systeem dat al zo lang zo hard heeft gewerkt dat het zichzelf aan het opeten is. Ze kijken me aan. Ze knikken. Ze verwijzen me door naar een specialist voor het deel dat hun specialisme het dichtst benadert.

Hoofd Stuk

En de specialist behandelt zijn deel. En het andere deel blijft. En ik ga naar huis met een recept voor iets wat een symptoom behandelt van iets wat ze niet kunnen behandelen omdat ze het niet kunnen zien omdat het er niet op lijkt maar er wel op is. En mijn lichaam gaat door. Zoals het altijd doorgaat. Trouw. Moe. Vol bewijs van alles wat er is geweest. Vol littekens die niemand ziet omdat ze van binnen zitten. Vol klachten die onverklaard zijn voor iedereen behalve voor mij. Ik verklaar ze elke dag. Elke keer als ik wakker word in dit lijf. Elke keer als ik voel wat er te voelen valt. Elke keer als mijn lichaam me iets vertelt wat niemand anders wil horen. Ik luister. Ik ben de enige die luistert. Maar ik luister!



Hoofd Stuk

Ik eet als het te veel wordt.

Niet omdat ik honger heb. Honger heeft hier niets mee te maken. Honger is een signaal van het lichaam dat iets nodig heeft. Dit is een signaal van iets anders. Dit is een signaal van een systeem dat overvol is en een uitweg zoekt en de kortste weg heeft gevonden. De kortste weg loopt via de keuken. Altijd via de keuken. Het begint niet met een beslissing. Het begint met een gevoel dat te groot wordt. Spanning die nergens heen kan. Leegte die gevuld wil worden. Angst die een vorm zoekt. Verdriet dat te zwaar is om te dragen maar te oud is om te huilen.

En dan is er een moment, een fractie van een moment, waarop de hand al beweegt voor het hoofd heeft besloten. En dan eet ik. Niet een beetje. Niet netjes. Niet met aandacht voor smaak of verzadiging of wat mijn lichaam nodig heeft, maar snel en veel en door. Schep na schep. Portie na portie. Totdat er iets verandert van binnen. Totdat de spanning een andere kleur krijgt. Totdat het gevoel dat te groot was even kleiner is, even draagbaarder, even op afstand. Het werkt. Dat is het probleem. Het werkt. Niet goed. Niet lang. Niet op een manier die iets oplost. Maar in het moment werkt het. In het moment dempt het iets. In het moment is er even geen schreeuw van binnen, geen toon die te hoog is, geen druk die te groot is. In het moment is er alleen maar dit. Kauw. Slik. Weer. En daarna. Daarna is er de andere kant. De volle maag die pijn doet. Het lichaam dat bezwaar maakt tegen wat ik het heb aangedaan. De walging die opkomt, niet voor het eten maar voor mezelf. Want ik weet wat ik heb gedaan. Ik weet waarom ik het heb gedaan. Ik weet dat het niet heeft geholpen met wat er was, alleen het heeft begraven onder iets fysieks wat ik nu moet dragen. Vierentwintig uur per dag. Op een lichaam dat het bijhoudt. Dat het allemaal bijhoudt. 87 kilo was ik. Nu 126. Dat zijn geen getallen. Dat is een tijdlijn. Dat is een kaart van de jaren. Dat is een kilo per maand soms, of meer, of minder, maar altijd de verkeerde kant op. Altijd meer. Altijd zwaarder. Altijd verder van het lijf dat ik had voor het zo erg werd, voor de periodes die het zo erg maakten, voor de dingen die ik probeer te dempen met het enige wat altijd beschikbaar is en nooit terugvecht en nooit wegloopt en nooit te moe is om er te zijn. Eten is er altijd. Eten vraagt niets. Eten oordeelt niet. Eten vult. En ik ben zo lang zo leeg geweest dat vullen voelt als overleven ook als het langzaam het tegenovergestelde is. Ik kijk naar mijn lichaam en ik herken het niet meer. Niet op een manier die gaat over hoe het eruitziet voor anderen, want dat deel is bijna bijzaak, maar op een manier die gaat over het vreemde van wonen in iets wat steeds meer ruimte inneemt terwijl ik zelf steeds kleiner voel van binnen. Het lijf groeit. Het gevoel van ik krimpt. Er is geen logica in die verhouding maar ze is er wel. Ik neem meer ruimte in. Ik voel me minder aanwezig.

Hoofd Stuk

Elke keer dat ik ergens binnenkom registreer ik het. De stoelen. De ruimte tussen tafels. De blikken die ik denk op te vangen of misschien niet vang maar die ik verwacht omdat ik ze zelf zou werpen. De kleren die niet meer passen of net wel maar niet zoals ze zouden moeten. Het zweet bij dingen die vroeger moeiteloos gingen. De adem die korter is. De knieën die protesteren. Het lichaam dat zijn gewicht voelt op een manier die het vroeger niet voelde. En ik weet het allemaal. Ik weet precies wat ik doe. Ik weet precies waarom ik het doe. Ik weet precies wat het kost. En ik doe het toch. Dat is het meest beschamende deel. Niet het gewicht. Niet de getallen. Maar het weten en het toch doen.

Het kunnen analyseren en toch de hand die al beweegt voor het hoofd heeft besloten. Het bewijs van eigen ogen dat dit niet werkt en toch de kortste weg nemen omdat de andere wegen te lang zijn en te onbekend en te zwaar op een dag dat er al te veel zwaar is. En de schaamte eet ik ook weg. Daar zit de cirkel. Daar is de klem die zichzelf vasthoudt. De schaamte over het eten wordt gegeten. En het eten geeft schaamte. En de schaamte wordt gegeten. En ergens in die cirkel ben ik verdwenen. Ergens in die cirkel is de vraag wanneer ik voor het eten was als persoon niet meer te beantwoorden. Ik probeer het soms te stoppen. Met regels. Met structuur. Met beloften aan mezelf die ik maak in de heldere momenten en breek in de donkere. Met apps die bijhouden wat ik eet alsof bijhouden hetzelfde is als begrijpen. Met goede voornemens op maandagen die woensdag al zijn ingezakt onder het gewicht van een dag die te veel was. Ik faal altijd op de dagen dat het te veel is. En de dagen dat het te veel is zijn de meeste dagen. En mensen zeggen: gewoon minder eten. Meer bewegen. Het is wiskunde. Calorieën in, calorieën uit. En ik hoor het en ik denk: jullie begrijpen niet wat honger is als het niet over voedsel gaat. Jullie begrijpen niet wat vullen betekent als de leegte niet fysiek is. Jullie begrijpen niet dat dit geen gebrek aan discipline is maar een overmaat aan pijn die ergens heen moet. Dit is geen eetprobleem. Dit is een pijnprobleem. Het eten is alleen het adres waar de pijn naartoe gaat. En het adres staat op mijn lichaam geschreven in 39 kilo. In een tijdlijn van jaren. In een kaart van alle momenten die te groot waren en nergens heen konden en de kortste weg namen. Via de keuken. Altijd via de keuken. En ik sta er elke dag weer. Niet omdat ik wil. Maar omdat de andere plekken die de pijn zouden kunnen opvangen niet altijd beschikbaar zijn, niet altijd veilig, niet altijd aanwezig op het moment dat het moet. Maar de keuken is er altijd. De keuken wacht altijd. De keuken vraagt niets en geeft altijd. En ik neem. En ik haat mezelf. En ik neem opnieuw. Omdat haten ook een gevoel is dat gedempt moet worden. En de kortste weg loopt altijd via de keuken.

Hoofd Stuk

Het eerste glas is niet voor de smaak.

Dat weet ik. Dat heb ik altijd geweten. Zelfs de eerste keer al wist ik het. Er was geen moment van ontdekking, geen moment van: oh, dit is lekker, dit wil ik vaker. Er was alleen het moment waarop de warmte van binnen aankwam en iets wat altijd gespannen was een fractie losser werd en ik dacht: daar is het. Daar is de knop. Eindelijk de knop. Want ik had altijd gezocht naar de knop, naar de manier om het systeem dat nooit uitstaat even op een lagere stand te zetten, naar de manier om de alertheid te dempen, de stem te dempen, de spanning te dempen, het constante lawaai van binnen dat ik zo lang al met me meedraag dat ik ben vergeten hoe stilte klinkt.

Het eerste glas zet het zachter. Niet uit. Nooit helemaal uit. Maar zachter. Een fractie. Genoeg om te voelen hoe het is als het minder hard is. Genoeg om te snappen waarom mensen dit doen. Genoeg om te begrijpen dat dit geen genot is maar medicatie. Zelfmedicatie, zeggen ze dan. Alsof het woord zelf de oplossing al bevat. Alsof de zelf in zelfmedicatie het probleem is en niet het feit dat er iets is wat gemediceerd moet worden en dat de officiële wegen daarheen lang zijn en duur en niet altijd beschikbaar op een dinsdagavond om tien uur als het te veel is en er iemand nodig is die het zachter maakt. Het glas is er altijd. Het glas stelt geen vragen. Het tweede glas gaat makkelijker dan het eerste. Het tweede glas heeft minder reden nodig. Het tweede glas begint al voor het eerste helemaal op is soms. En het derde glas is al ingeschonken voor ik heb besloten dat ik een derde glas wil want beslissen is niet meer wat er gebeurt op dat punt. Op dat punt is er alleen maar de beweging, de hand, de fles, het glas, de warmte. En het werkt. Dat is de eerlijke waarheid en ik ga hem niet omhullen met waarschuwingen en kaders en de dingen die ik hoor te zeggen over het niet werken. Het werkt. Op de avonden dat het te zwaar is, op de nachten dat de dromen al wachten voor ik de ogen dicht doe, op de momenten dat de stemmen het hardst zijn en de leegte het grootst, werkt het. Niet goed. Niet lang. Maar het werkt. En in een leven dat al zo lang zo weinig werkt is dat meer dan genoeg om terug te komen, steeds terug te komen. Ik herken het moment waarop ik het nodig heb. Niet altijd meteen. Soms pas als ik al bezig ben. Soms als ik merk dat ik ernaartoe loop zonder dat ik heb bedacht dat ik ernaartoe loop. De benen weten de weg. De handen weten wat ze doen. Het lichaam heeft dit patroon zo vaak herhaald dat het zichzelf uitvoert. En ik kijk toe, zoals ik altijd toekijk, van achter het glas. En de volgende ochtend. De volgende ochtend is er de andere kant. Die ken ik ook. Die ken ik misschien nog beter dan de avond zelf want de ochtenden zijn lang en helder en meedogenloos in hun helderheid. Het hoofd dat te zwaar is. De mond die

Hoofd Stuk

droog is. Het lichaam dat bezwaar maakt op zijn eigen stille manier. En de gevoelens die ik heb verdoofd zijn terug. Niet dezelfde. Groter. Alles wat ik heb weggedrukt heeft de nacht gebruikt om te groeien en het staat er nu in de ochtend te wachten met meer gewicht dan gisteren. Verdoven verschuift alleen maar. Dat weet ik. Het gaat nergens heen. Het wacht. En dan is er de schaamte die specifiek is voor dit. Niet dezelfde schaamte als het eten. Harder. Scherper. De schaamte die komt met het woord dat ik niet hardop zeg. Het woord met de A. Want als ik het woord zeg maak ik het groter dan ik wil dat het is. Als ik het woord zeg moet ik ernaar kijken op een manier die moeilijker is dan ernaast kijken. Dus ik zeg het niet. Ik zeg: ik drink soms te veel. Ik zeg: ik heb een moeilijke periode. Ik zeg: ik pas er wel op. Leugens die geen leugens zijn maar ook geen waarheid.

De ruimte tussen de woorden en wat ze dekken is breed genoeg om er een leven in te verstoppen. En mensen die het zien zeggen niets. Of ze zeggen iets op een toon die zegt dat ze er niet in willen treden, die zegt: ik zie het maar ik laat het, die zegt: dit is jouw ding en ik ga er niet in. En ik laat ze dat zeggen zonder correctie want correctie betekent gesprek en gesprek betekent eerlijkheid en eerlijkheid over dit is te duur op dit moment, op elk moment. Want eerlijk zijn over dit betekent ook eerlijk zijn over wat eronder zit. En wat eronder zit is alles. Alles wat ik heb beschreven. Alles wat ik nog moet beschrijven. Al het gewicht en de angst en de woede en de schaamte en de herbelevingen en de nachten en de maskers en het lichaam dat onthoudt wat het hoofd probeert te vergeten. Het glas is geen oplossing. Het glas is een pauzeknop. En ik heb zo lang zo hard zo veel gepauzeerd dat ik soms niet meer weet welke versie van mij de gepauzeerde is en welke de echte, of dat er nog een echte is, of dat er onder de verdoving nog iets zit wat niet verdoofd is. Soms ben ik bang van wel. Soms ben ik banger van niet. En die avonden, die avonden schenk ik in. En ik zit. En het wordt zachter. En ik weet wat er morgen is. En ik drink toch. Omdat morgen morgen is. En nu is nu. En nu is te veel. En het glas is er. En het vraagt niets. En het geeft altijd. Totdat het dat niet meer doet. Maar dat moment is er nog niet. Of misschien is het er al en kijk ik er gewoon niet naar. Omdat kijken het enige is wat erger is dan drinken.

Hoofd Stuk

Ik ben er soms niet.

Niet op een manier die zichtbaar is. Niet op een manier die iemand opvalt. Ik zit op dezelfde stoel. Ik kijk in dezelfde richting. Mijn ogen zijn open. Mijn lichaam ademt. Alles wat van buiten telt doet het nog. Maar ik ben er niet. Er is een woord voor wat er dan gebeurt. Dissociatie. Ik heb het woord geleerd in een spreekkamer met een vrouw die aantekeningen maakte en knikte op de manier die spreekkamers kenmerkt. Ze legde het uit. Ze gebruikte metaforen. Een circuit dat wordt onderbroken. Een zekering die doorslaat. Het brein dat zichzelf beschermt door afstand te creëren tussen het zelf en wat er gebeurt. Ik begreep de uitleg. De uitleg hielp niets. Want een naam voor iets verandert niet hoe het voelt om erin te zitten. En erin zitten voelt niet als een circuit. Het voelt niet als een zekering. Het voelt als verdwijnen terwijl je er nog bent. Het voelt als kijken naar je eigen handen en ze niet als de jouwe herkennen. Het voelt als een stem horen die jouw woorden zegt in jouw toon en weten dat die stem van jou is maar er geen verbinding mee voelen. Alsof er iemand anders het lichaam bestuurt. En ik kijk toe. Van ergens ver. Het begint soms met een trigger die ik niet zie aankomen. Een geur. Een zin. Een moment van te veel. En dan trekt iets zich terug. Niet langzaam. Snel. Als een deur die in één beweging dichtgaat. En ik ben aan de andere kant. En alles wat er was is er nog maar het is nu achter glas. Gedempt. Minder echt. Bereikbaar voor mijn ogen maar niet voor mijn handen. Het glas is dik. Soms is het dun genoeg om doorheen te roepen. Soms niet. Ik heb gesprekken gevoerd die ik niet meer weet. Niet zoals je een gesprek vergeet dat niet interessant was, maar echt niet meer weet. Een gat. Een wit stuk. Een moment waarop ik er niet was en het toch is gegaan. Iemand vertelde me later wat ik had gezegd en ik herkende de woorden als de mijne maar ik was er niet bij geweest. Wie was er dan. Ik weet het niet. Iets van mij. Een deel. Het deel dat kan functioneren als het andere deel is weggegaan. Het deel dat de bewegingen kent en de woorden kent en weet hoe het eruitziet om aanwezig te zijn. Het automatische deel. Het deel dat is gecreëerd voor precies deze situaties. Voor de situaties die te groot zijn voor de rest. Ik heb dat deel altijd gehad. Ik was blij met dat deel als ik jonger was. Ik wist niet hoe ik het moest benoemen maar ik wist dat het er was. In de momenten die het zwaarst waren was er iets wat overnam. Iets wat doorging. Iets wat zorgde dat ik er doorheen kwam ook als ik er niet bij was. Mijn reddingssysteem. Mijn gevangenis. Want het is allebei. Het heeft me erdoorheen gebracht. Het heeft me gered op momenten dat er niets anders was om me te redden. Maar het gaat nu nog steeds aan. Op momenten dat redden niet meer nodig is. Op een gewone dag. Tijdens een gewoon gesprek. Tijdens een moment dat niets vraagt van mij behalve aanwezig zijn. En ik ben er niet. Ik ben weggegaan zonder te beslissen.

Hoofd Stuk

Zonder te weten wanneer het is begonnen. En er zijn gradaties. Dat heb ik geleerd. Soms is het klein. Soms is het alleen maar een lichte afstand. Een fractie van niet helemaal hier zijn. Alsof de wereld iets minder verzadigd is dan normaal. Iets minder scherp. Iets minder echt. En soms is het groot. Soms ben ik ver weg. Soms kijk ik naar mijn handen en ik zie handen maar ze zijn niet van mij. Soms kijk ik in een spiegel en zie ik een gezicht maar de verbinding tussen dat gezicht en het gevoel van ik ontbreekt. Soms praat ik en hoor ik mezelf praten en is er geen gevoel van: ik kies deze woorden. Er is alleen het geluid van woorden die worden gemaakt. Depersonalisatie, zegt het boek. Derealisatie, zegt het boek. Het boek heeft veel woorden voor dingen die ik al lang ken voor ik de woorden kende. En mensen die het niet kennen vragen: maar hoe voelt dat dan precies. En ik probeer het te beschrijven en ik merk dat taal hier zijn grens vindt. Want taal is gemaakt door mensen die aanwezig zijn als ze taal gebruiken. Taal gaat uit van een ik dat ergens staat en dingen ervaart en die ervaringen in woorden zet. Maar dissociatie haalt het ik weg. En zonder ik is er niemand die de taal maakt. Dus de woorden zijn altijd te klein. Altijd te laat. Altijd een beschrijving van buiten van iets wat alleen van binnen te kennen is. En het eenzaamste is niet het weggaan zelf. Het eenzaamste is terugkomen. Want terugkomen gaat ook niet met een beslissing. Het gaat op zijn eigen tijd. Het gaat als het gaat. Als ik terugkom is er een moment van oriëntatie. Waar ben ik. Hoe laat is het. Wat is er in de tussentijd gebeurd. Wie is er geweest. Wat heb ik gezegd. Heb ik iets gedaan wat ik nu moet repareren. En er is altijd een restgevoel. Iets vaags. Iets wat niet helemaal weg is. Een schaduw van waar ik ben geweest ook als ik niet weet waar dat was. Een gevoel van net niet schoon zijn van binnen. Van net niet helemaal terug zijn ook als ik er al lang weer ben. Alsof er een deel van mij is achtergebleven. Ergens in die ruimte achter het glas. En wacht. Op iets wat ik niet kan benoemen. Op een terugkomst die nooit helemaal volledig is. Op een moment van volledig aanwezig zijn dat ik zo lang heb gemist dat ik vergeten ben hoe het voelt. Of dat het ooit heeft gevoeld. Of dat het voor mij is weggelegd. Voor mensen zoals ik. Die al zo lang al zo ver weg zijn geweest. Dat thuis een concept is geworden. In plaats van een plek.

Hoofd Stuk

Ik ben moe voor ik begin.

Niet als klacht. Niet als excuus. Gewoon als feit, als de toestand van het systeem dat ik ben op het moment dat een nieuwe dag begint. Moe voor de koffie. Moe voor de eerste woorden. Moe voor er ook maar iets is gevraagd van dit lichaam en dit hoofd en alles wat ik ben. Moe als beginpunt. Elke dag. Ik heb geprobeerd het uit te leggen aan mensen die het niet kennen, de mensen voor wie moe betekent dat ze een drukke week hebben gehad, die een weekend nodig hebben en daarna weer gaan, die weten hoe uitgerust voelt en weten dat het terugkomt als ze genoeg slapen en genoeg rust nemen en goed voor zichzelf zorgen. Voor hen is moe een toestand. Voor mij is het een adres. Ik woon hier. Ik ben hier al zo lang dat ik niet meer weet hoe het is om ergens anders te wonen. Ik heb geen geheugen van wakker worden en direct klaar zijn, van energie die beschikbaar is zonder eerst te zijn verdiend, van een lichaam dat zichzelf aanvult terwijl het slaapt en de volgende ochtend gevuld is. Mijn lichaam vult zichzelf niet aan. Mijn lichaam verbruikt zichzelf. Dat is het verschil. Gewone vermoeidheid is een tekort dat wordt aangevuld door rust. Chronische vermoeidheid is een lek, een constante afvoer van iets wat nooit snel genoeg wordt bijgevuld. Ik kan slapen tien uur en wakker worden uitgeput. Ik kan een dag niets doen en aan het einde van die dag minder hebben dan aan het begin. Ik kan rusten op een manier die van buiten perfect eruitziet en van binnen niets verandert. Omdat de afvoer niet zit in wat ik doe. De afvoer zit in wat ik ben. In het systeem dat altijd aanstaat. In de alertheid die nooit ophoudt. In de spieren die altijd een fractie gespannen zijn. In het hoofd dat nooit stopt. In de nacht die geen herstel biedt maar een andere soort arbeid. In de emoties die ik verwerk of niet verwerk of opsta of wegdruk maar die allemaal energie kosten op een rekening die nooit wordt aangevuld. Dat is waar de energie heen gaat. Niet naar grote dingen. Naar het bestaan zelf.

Gewoon bestaan kost mij meer dan het andere mensen kost. En dan is er de schuldige vermoeidheid, de vermoeidheid die gepaard gaat met het besef dat ik te moe ben voor dingen die ik zou moeten doen, voor mensen die ik zou moeten zien, voor afspraken die ik heb gemaakt op een moment dat ik dacht dat ik het zou kunnen maar die ik nu niet meer kan nakomen zonder mezelf leeg te tappen op een manier die dagen kost om te herstellen. Ik zeg af. Ik zeg veel af. Ik zeg sorry op de toon van mensen die te moe zijn om het echt te menen maar het toch menen op een manier die niemand ziet want de buitenkant van sorry ziet er hetzelfde uit of je het voelt of niet. En de mensen begrijpen het soms. En soms niet. Soms zeggen ze: maar je deed gisteren toch ook nog dit en dat. Soms zeggen ze: je moet jezelf niet zo laten gaan.

Hoofd Stuk

Soms zeggen ze dingen die goed bedoeld zijn en snijden als messen omdat ze veronderstellen dat dit een keuze is, dat ik dit kies, dat er ergens een versie van mij is die dit niet zou kiezen als ze maar de juiste woorden zeggen of de juiste druk uitoefenen. Er is geen versie die dit kiest. Er is alleen dit. En dan zijn er de goede dagen. Die zijn er ook. Ik zou liegen als ik ze weglief. Dagen waarop de vermoeidheid een toon lager staat, waarop er iets is wat op energie lijkt. Niet veel. Niet het soort dat bergen verzet. Maar genoeg om dingen te doen, genoeg om aanwezig te zijn, genoeg om even te vergeten hoe zwaar de andere dagen zijn. En ik gebruik die dagen volledig. Te volledig. Want op goede dagen vergeet ik de les van de slechte. Op goede dagen denk ik: zie je wel, het gaat toch, ik kan toch. En ik doe te veel en ik plan te veel en ik zeg ja op dingen waar ik nee had moeten zeggen en aan het einde van de goede dag heb ik geleend van de dagen daarna. En de dagen daarna betalen. Met rente. Altijd met rente. Dat is het ritme. Goede dag, iets te veel. Slechte dag, iets te weinig. Proberen bij te komen, net niet genoeg. Weer een goede dag, iets te veel. En zo verder. Een cyclus die ik ken en herken en toch steeds opnieuw inloop omdat de goede dag aanvoelt als bewijs dat het anders kan en ik wil zo graag dat het anders kan. Maar het kan niet anders. Niet nu. Niet met dit systeem. Niet zolang de oorzaak er nog in zit. En de oorzaak zit er nog in. Die zit er al zo lang in dat hij onderdeel is geworden van de structuur, van de bedrading, van de manier waarop het systeem is gebouwd en hoe het functioneert en wat het kost om het draaiende te houden. Ik ben een gebouw dat te veel energie verbruikt. Slecht geïsoleerd. Tocht door alle naden. Verwarmingssysteem dat overuren draait om een temperatuur te houden die in een normaal gebouw vanzelf gaat. En de energierekening, die betaal ik elke dag. Met wat er is. Met wat er niet is. Met wat er nooit genoeg van was en nooit genoeg van zal zijn zolang de tocht door de naden gaat en het systeem overuren draait en het gebouw staat op een fundering die nooit heeft geweten wat isolatie was. Ik ben moe. Niet nu. Niet vandaag. Altijd. Als beginpunt. Als eindpunt. Als alles daartussenin. Moe is niet wat ik voel. Moe is wat ik ben. En morgen begin ik er opnieuw mee. Zoals gisteren. Zoals elke dag. Zoals altijd.

Hoofd Stuk



Hoofd Stuk

Ik ben een zin begonnen die ik niet meer afmaak.

Niet omdat ik niet weet wat ik wilde zeggen, maar omdat ergens tussen het begin en het einde van de zin iets is weggegleeden. Een woord. Een gedachte. De draad die het aan elkaar hield. En ik sta daar, in het midden van iets, met de opening nog in mijn mond en de rest weg. Weg. Gewoon weg. En mensen wachten. En ik zoek. Ik zoek in een hoofd dat op dat moment aanvoelt als een kamer waar het licht is uitgevallen. Ik weet dat er dingen zijn. Ik weet dat de kamer gevuld is met wat ik nodig heb. Maar het is donker en ik weet niet waar ik moet zoeken en hoe langer ik zoek, hoe groter de kamer lijkt te worden. Soms vind ik het. Soms niet. En dan maak ik de zin ergens anders af. Of ik laat hem vallen. Of ik zeg: wat was ik aan het zeggen. En ik lach erbij op de manier die ik heb geleerd voor dit soort momenten. Een lach die zegt: stom hè, dat heb je zeker ook wel eens. Een lach die het normaal maakt. Een lach die de onzekerheid van binnen camoufleert met herkenning van buiten. Want iedereen vergeet wel eens een woord. Maar dit is niet dat. Dit is niet het gewone vergeten van een naam die je later toch herinnert. Dit is een ander soort afwezigheid. Structureler. Vaker. Dieper. Dit is een hoofd dat niet goed vasthoudt wat het zou moeten vasthouden. Dat wegglijdt op momenten dat ik aanwezig moet zijn. Dat informatie opneemt en verliest voordat het is opgeslagen. Dat lekt. Mijn hoofd lekt. Ik lees een pagina. Ik lees hem opnieuw. Ik lees hem een derde keer en op de derde keer landt er iets, maar minder dan zou moeten landen als het hoofd deed wat hoofden doen. Boeken die ik vroeger verslond, gaan nu moeizaam. Zinnen die ik moet herlezen. Alinea's die ik aan het einde niet meer weet van het begin. Een pagina die ik omsla en dan terugsla omdat er niets van is blijven hangen. En ik houd van lezen. Of ik hield van lezen. Of ik weet niet meer of ik ervan houd want het lukt niet meer op de manier waarop het lukte, en zonder het lukken weet ik niet meer wat ik ervan vind. Dat is ook een verlies. Een stil verlies. Een verlies dat niemand ziet omdat niemand weet dat het er was. Gesprekken vergeet ik. Niet altijd. Maar genoeg om het op te merken. Genoeg om het te schamen. Iemand verwijst naar iets wat we hebben besproken en ik zie het niet. Ik zoek in de kamer met het uitgevallen licht en er is niets. En ik knik en ik doe alsof ik het weet, want het alternatief is zeggen dat ik het niet weet en dat gesprek te voeren. Dat gesprek wil ik niet voeren. Want dat gesprek gaat ergens heen waar ik niet klaar voor ben. De concentratie is erger. De concentratie is een probleem dat zichtbaar is in de shade die het aanricht. De dingen die ik niet heb gedaan omdat ik het niet kon vasthouden. De taken die half af zijn.

De projecten die zijn begonnen en gestopt en begonnen en gestopt omdat de draad elke keer wordt kwijtgeraakt voordat hij ergens aan vastzit.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Hoofd Stuk

De pogingen om te focussen die uitlopen op zitten en naar een scherm staren terwijl het scherm niets teruggeeft en mijn hoofd nergens landt. Ik open een document. Ik lees de eerste zin. En voor ik bij de tweede ben, is mijn hoofd ergens anders. Niet ergens interessant. Niet ergens nuttigs. Gewoon ergens. In een associatie die geen doel heeft en geen einde kent. In een gedachte die een andere gedachte aanraakt die een gevoel aanraakt dat een herinnering aanraakt die mij meeneemt van het document vandaan naar iets wat niets heeft te maken met wat ik probeerde te doen. En ik merk het soms direct. En ik merk het soms pas als ik al ver weg ben. En ik kom terug. En ik lees de eerste zin opnieuw. En voor ik bij de tweede ben... Het is uitputting die een andere soort uitputting maakt. De uitputting van het proberen. Van het steeds terugkomen. Van het steeds opnieuw beginnen. Van het gevecht met een hoofd dat niet doet wat ik vraag en niet stopt met doen wat ik niet vraag. Van het functioneren op een systeem dat overbelast is op een manier die geen reset kent. En mensen zeggen: je moet minder multitasken. Je moet je telefoon wegleggen. Je moet een to-do-lijst maken. Je moet blokken plannen. Je moet de omgeving aanpassen. Ik heb het allemaal geprobeerd. De omgeving aanpassen helpt niet als het probleem in de omgeving zit die ik meeneem. Als het probleem het hoofd is zelf. Als het hoofd vol zit met dingen die niet zijn verwerkt en niet kunnen worden verwerkt op de manier waarop verwerking werkt bij mensen die niet leven wat ik leef. Mijn hoofd is vol. Er is geen ruimte voor nieuwe dingen. Er is geen ruimte voor vasthouden. Er is nauwelijks ruimte voor het nu, want het nu wordt voortdurend verdrongen door het dan. Door de dingen die wachten. Door de onverwerkte massa die in de kamer zit, ook als het licht uit is. Die ruimte inneemt ook als ik het niet zie. Die zwaar is ook als ik er niet aan denk. Het dan is zwaarder dan het nu. Het dan wint altijd. En ik leef in een hoofd waar het dan altijd wint. En probeer te functioneren. En verlies woorden. En vergeet gesprekken. En lees zinnen drie keer. En sta in het midden van iets. Met de opening nog in mijn mond. En de rest. Weg. Gewoon weg.

Hoofd Stuk

Ik zie het niet.

Niet als dramatische uitspraak, niet als het soort zin dat mensen bezorgd maakt en vragen oproept die ik niet wil beantwoorden, maar gewoon als feit, als de beschrijving van wat er is als ik vooruitkijk, als de eerlijke weergave van wat ik zie wanneer ik probeer te zien wat er voor mij ligt. Niets. Niet zwart, niet donker, niet een dreiging of een afgrond of iets wat gevaarlijk is, maar gewoon niets.

Een leegte die niet angstaanjagend is maar vermoeiend, een horizon die er niet is, een toekomst die bestaat als concept maar niet als iets wat ik kan voelen of aanraken of geloven. Andere mensen hebben plannen, dat zie ik. Ik zie mensen die praten over volgend jaar alsof volgend jaar een plek is waar ze naartoe gaan, die dromen over dingen die ze willen, die sparen voor iets, die bouwen aan iets, die een lijn trekken van nu naar later en op die lijn staan dingen die ze verwachten en willen en naartoe leven. Ik heb die lijn niet. Ik heb alleen nu. En soms niet eens dat. Het is niet altijd zo geweest. Ik herinner me een tijd dat er iets was wat op verwachting leek, niet groot, niet helder omlijnd, maar iets, een vaag besef dat er meer zou komen, dat het leven zich zou ontfouwen op een manier die de moeite waard was om naartoe te leven, dat er dingen zouden zijn die het wachten waard waren. Die tijd is voorbij. Ik weet niet precies wanneer hij is voorbij gegaan. Het is niet op een dag gestopt, het is uitgedoofd, langzaam. Terwijl ik bezig was met overleven heeft de toekomst zich stilletjes teruggetrokken. Terwijl ik dag na dag probeerde door te komen heeft het vooruitkijken zijn zin verloren, want vooruitkijken veronderstelt dat er iets is om naar uit te kijken, en ik heb zo lang niets gevonden om naar uit te kijken dat ik ben opgehouden te kijken. Het kost te veel. Voor niets. En er is de vraag die ik mezelf niet stel maar die er toch is, die onder alles ligt, die ik voel zonder hem te formuleren omdat formuleren hem te groot maakt. Waarvoor. Waarvoor dit allemaal. Niet als een doodswens, niet als het soort vraag dat alarmen laat afgaan, maar als een echte vraag die een echt antwoord verdient en waar ik geen echt antwoord op heb. Waarvoor draag ik dit. Waarvoor sta ik elke ochtend op met dit lijf en dit hoofd en al deze dingen die ik heb beschreven. Waarvoor doe ik de moeite van een dag die kost wat het kost en geeft wat het geeft en eindig ik ermee op de plek waar ik ben begonnen. Ik weet het niet. Ik heb het antwoord niet. En dat is anders dan niet willen leven, dat onderscheid is belangrijk. Ik wil niet dood, maar ik wil ook niet dit, en het probleem is dat er geen derde optie lijkt te zijn. Er is dit of er is niet meer, en niet meer wil ik niet, dus blijft er dit over. Dit. Elke dag dit. Zonder te weten waarheen, zonder te geloven dat het ergens naartoe gaat, zonder de energie om te bouwen aan iets wat ik niet kan zien.

Hoofd Stuk

En mensen vragen, maar wat wil je dan, wat zijn je dromen, wat zou je doen als alles mogelijk was. Ze stellen de vragen die coaches stellen en therapeuten stellen en mensen stellen die geloven in de kracht van richting geven aan je leven. Ik hoor de vragen. Ik heb geen antwoorden. Niet omdat er niets is wat ik zou willen in een andere wereld, in een ander leven, met een ander systeem, in een ander lichaam, maar omdat de afstand tussen wat ik zou willen en wat er is zo groot is dat de wens zelf pijn doet. Omdat dromen hebben over een leven dat ik niet kan leven erger is dan geen dromen hebben.

Omdat hoop die niet waargemaakt kan worden harder snijdt dan de afwezigheid van hoop. Dus ik droom niet meer. Ik bescherm mezelf tegen de teleurstelling van het willen. Ik houd het klein. Ik houd het bij vandaag. Want vandaag kan ik misschien aan. Vandaag heeft een begin en een einde en daarbinnen zijn dingen die ik ken en dingen die ik kan. Morgen is te ver. Volgend jaar is onmogelijk. Over tien jaar bestaat niet. Er is alleen dit uur. Dit moment. Deze zin. En dan de volgende. Dat is mijn toekomst. Niet een droom, niet een plan, niet een lijn die ergens naartoe loopt, maar de volgende zin, de volgende stap, de volgende dag die ik doorkom zonder te weten waarom of waarheen, maar die ik doorkom omdat het alternatief erger is. En ergens in dat doorkomen zonder richting zit iets wat ik niet goed kan benoemen. Geen hoop, hoop is te groot en te ver, maar een soort koppig doorgaan dat zijn eigen reden is geworden. Ik ga door omdat ik doorga. Ik blijf omdat ik blijf. Er is geen groter verhaal, er is geen betekenis die ik heb ontdekt, er is geen moment van inzicht geweest waarop alles duidelijk werd. Er is alleen het doorgaan zelf. En misschien, heel misschien, is dat op dit moment genoeg. Niet als overwinning, niet als troost, maar als het enige wat er is. Het doorgaan zonder te weten waarheen. Elke dag opnieuw. Zonder horizon. Zonder lijn. Zonder te weten waarvoor.

Ze zijn overal.

Dat is het eerste wat mensen niet begrijpen als ze het woord horen. Ze denken aan grote dingen, aan duidelijke dingen, aan dingen die logisch zijn als je de geschiedenis kent. Ze denken aan een specifieke plek of een specifiek gezicht of een specifieke situatie die direct verbonden is aan iets wat is gebeurd. Soms is het dat, maar vaker niet. Vaker is het een geur die ik niet kan benoemen maar die mijn lichaam kent, een kleur licht op een bepaald tijdstip van de dag, de manier waarop schaduwen vallen in een kamer die lijkt op een andere kamer die er al lang niet meer is, het geluid van voetstappen op een bepaald soort vloer, de toon van een stem die nergens op lijkt maar toch iets raakt wat diep genoeg zit om alles in beweging te brengen. Het zijn geen herinneringen.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Hoofd Stuk

Het zijn sleutels. En mijn lichaam is een slot dat overal op past. Ik heb een lijst proberen te maken, een keer, in een periode dat ik dacht dat kennen hetzelfde was als beheersen, dat als ik ze allemaal kon opschrijven ik ze kon vermijden, dat vermijden hetzelfde was als veilig zijn. De lijst werd te lang. Ik ben gestopt met de lijst. Want je kunt de wereld niet vermijden. Je kunt niet leven in een omgeving die is gezuiverd van alles wat ooit iets heeft geraakt. Je kunt niet door de supermarkt lopen met je ogen dicht en je neus dicht en je oren dicht. Je kunt niet mensen vragen om altijd op dezelfde toon te praten, nooit te snel te bewegen, nooit een bepaalde geur te dragen, nooit op een bepaalde manier te zwijgen. De wereld is vol sleutels. En ik ben een slot. En het gaat snel. Dat is het andere wat mensen niet begrijpen. Hoe snel het gaat. Niet de trage bewustwording van: oh, dit raakt iets. Niet de redelijke gedachte van: ik merk dat dit een reactie oproept, laat mij daar eens bij stilstaan. Maar een fractie van een seconde. Een oogwenk. Een moment zo klein dat het geen naam heeft en toch alles verandert. Voor het oog van de wereld ben ik dezelfde. Van binnen is alles verschoven. En dan begint het werk. Het onzichtbare werk van terugkomen, van de reactie die al is begonnen een andere kant op sturen, van het zenuwstelsel dat al in beweging is proberen te overtuigen dat het kan stoppen, van het lichaam dat al klaarstaat proberen te zeggen dat er niets komt. Soms lukt het. Soms lukt het gedeeltelijk. Soms lukt het helemaal niet en ga ik gewoon mee en is er later de schade en de uitputting en het gevoel van opnieuw te zijn meegesleurd door iets wat groter is dan ik. En de triggers stapelen. Dat is wat niemand vertelt. Dat één trigger op zichzelf misschien draagbaar is, maar de tweede trigger op een dag die al zwaar is, is twee keer zo zwaar als de eerste. En de derde is niet drie keer zo zwaar maar tien keer. Want het systeem dat de eerste heeft verwerkt en de tweede heeft verwerkt heeft minder over voor de derde. En de drempel wordt lager met elk uur van de dag. En aan het einde van een dag vol kleine triggers die niemand heeft gezien ben ik zo vol dat het kleinste ding het verschil maakt. Een lepel. Een toon. Een blik die net iets te lang duurt. En het systeem geeft het op. En wat er uitkomt is niet in verhouding tot de lepel, maar het is wel in verhouding tot de dag, tot alle dagen, tot alles wat is opgestapeld in een systeem dat te veel heeft verwerkt en te weinig heeft kunnen loslaten. En ik schaam me dan. Om de reactie die te groot was. Om de blik op het gezicht van de ander. Om het bewijs dat ik nog steeds dit ben. Nog steeds zo gevoelig. Nog steeds zo dicht bij de rand. En dan is er de uitputting van het altijd alert zijn op triggers. Want als je weet dat ze overal zijn ga je ze zoeken. Preventief. Je scant de omgeving niet alleen op gevaar maar op potentiële sleutels.

Hoofd Stuk

Je loopt een kamer binnen en registreert niet alleen de uitgangen maar ook de geuren en de lichtval en de gezichten en de geluiden en alles wat mogelijk iets zou kunnen zijn. Dat is een extra laag bovenop de alertheid die er al is. Een laag bovenop een laag bovenop een laag en onder al die lagen, diep onder al dat scannen en vermijden en verwerken en herstellen, ligt een vermoeid iets dat zich afvraagt hoe het is om te leven zonder sleutels en sloten, hoe het is om een kamer binnen te lopen en gewoon een kamer te zien, hoe het is om een geur te ruiken en alleen maar de geur te ruiken, hoe het is om een stem te horen en alleen maar de stem te horen, hoe het is om in de wereld te zijn zonder de wereld te lezen op wat hij met mij kan doen. Ik weet het niet. Ik heb het nooit geweten. Misschien weet ik het ooit. Maar vandaag is er de supermarkt. En de lichtval. En de geur die ik niet kan benoemen. En het slot dat opengaat. Voor de sleutel die niemand ziet.

Er is een datum in mijn hoofd.

Niet een verjaardag, niet een jubileum, maar de datum waarop een arts rustig en professioneel en met de juiste hoeveelheid empathie in zijn stem uitlegde wat er aan de hand was, wat er echt aan de hand was. Niet de stresshoofdpijn en de prikkelbare darm en de chronische vermoeidheid die altijd onverklaard zijn gebleven op de formulieren maar die ik altijd heb verklaard op mijn eigen manier. Dit was anders. Dit had een naam die groter was. Dit had een prognose. En ik zat in die stoel en ik luisterde en ergens midden in de uitleg ging er iets in mij op slot. Niet dramatisch, niet met een gevoel, gewoon op slot. Het dissociatieve deel deed wat het altijd doet in momenten die te groot zijn. Het trok de deur dicht. Het creëerde afstand. En ik luisterde verder van achter het glas naar een arts die iets zei over mijn eigen lichaam en mijn eigen leven en mijn eigen toekomst alsof hij het over iemand anders had. Iemand anders. Niet mij. Want ik ben al zo lang niet echt in dit lichaam geweest dat nieuws over dit lichaam altijd nieuws over een ander lijkt. Maar thuis was het anders. Thuis was het stil en alleen en zonder het glas en zonder de arts en zonder de professionele toon die de dingen draaglijk maakt door ze in klinische taal te wikkelen. Thuis was het alleen ik en wat hij had gezegd en de stille kamer die gewoon een stille kamer was en niet begreep hoe groot het was. En ik zat. Lang. Zonder te denken. Zonder te voelen. Gewoon zitten in een kamer die niet wist wat er net was gezegd. En daarna. Daarna kwamen de gedachten niet als golf maar als druppels. Eén voor één. Traag. Alsof mijn hoofd wist dat het te snel niet kon. Alsof er een doseermechanisme was dat bepaalde hoeveel realiteit ik per keer kon verwerken. Wat betekent dit. Hoe lang. Wat verandert er. Wat verandert er niet.

Hoofd Stuk

En de vreemdste gedachte van allemaal, de gedachte die ik het langst heb vastgehouden in die stille kamer. Niet de angst. Niet het verdriet. Maar iets wat ik niet goed kan benoemen. Iets wat aanvoelde als een soort wrang begrip. Alsof het klopte. Alsof mijn lichaam na alles wat het heeft gedragen en alles wat het heeft verwerkt en alles wat het heeft volgehouden ergens recht op had om op te geven.

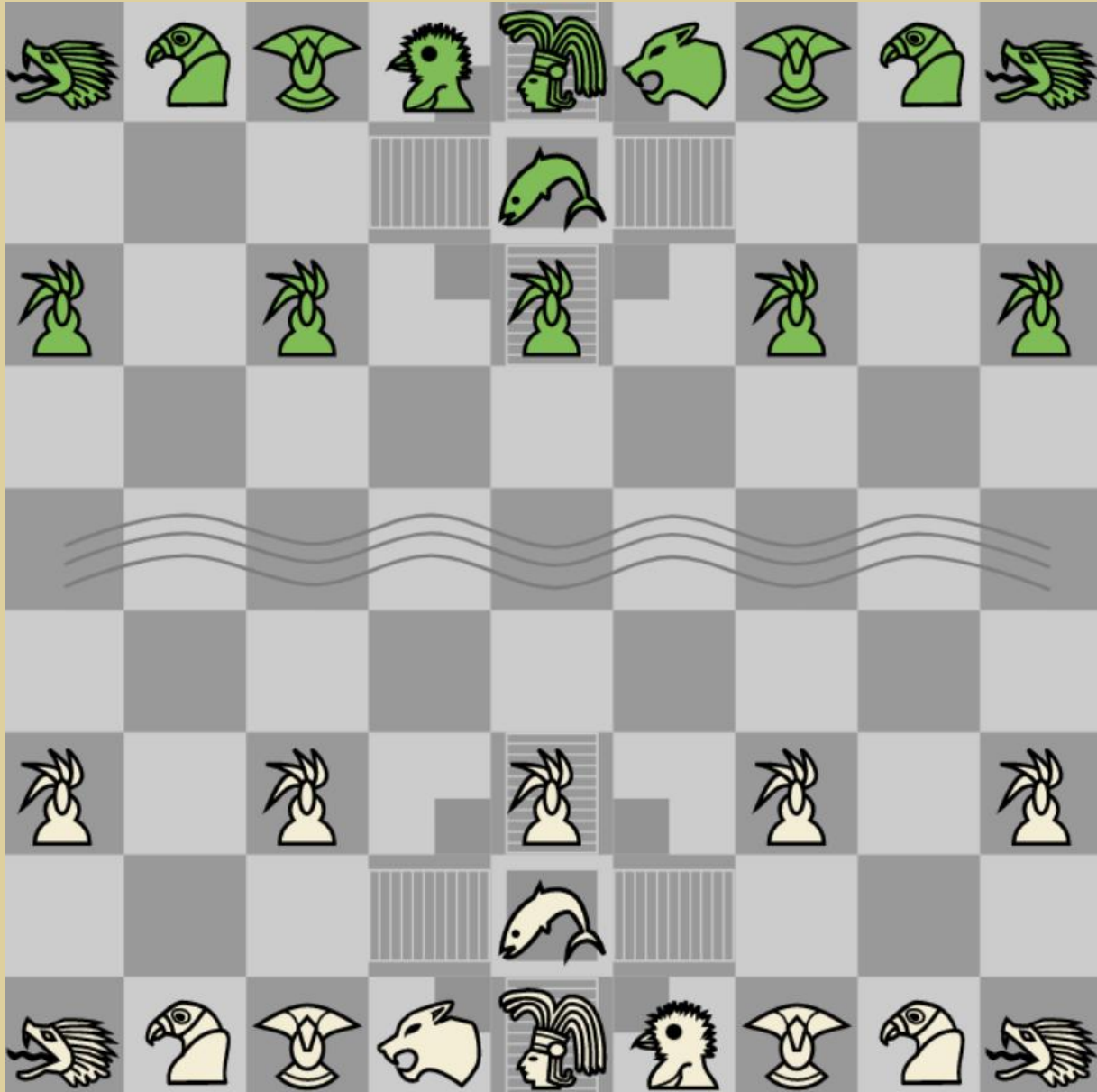


Hoofd Stuk

Niet de wil om te sterven, maar het begrijpen dat lichamen eindigen. En dat mijn lichaam misschien eerder eindigt dan het had moeten, dat het verband daartussen niet willekeurig is. Trauma leeft in het lichaam. Dat is geen metafoor. Dat is biologie. Dat is cortisol dat te lang te hoog is geweest. Dat is een immuunsysteem dat jarenlang in staat van oorlog heeft gestaan. Dat is ontstekingsmarkers en hormonale regulering en een zenuwstelsel dat zo lang op maximale paraatheid heeft gestaan dat de slijtage zichtbaar is geworden op plekken waar je slijtage kunt meten. Mijn lichaam draagt de rekening. De volledige rekening. Van alles wat er is gedaan en niet gedaan en aangedaan en overleefd. En nu presenteert hij hem. En ik kijk ernaar. En ik weet niet wat ik voel. Ik weet niet of ik bang ben. Angst veronderstelt een toekomst die je wilt beschermen. En ik heb beschreven hoe ver weg die toekomst voor mij is, hoe vaag, hoe weinig aanwezig in mijn dagelijkse werkelijkheid. Angst voor verlies van iets wat je nooit goed hebt gehad is een ingewikkeld gevoel. Ik weet niet of ik verdrietig ben. Verdriet veronderstelt een rouw om iets. Maar waarom rouwen? Om een leven dat al zo zwaar was, om een toekomst die toch niet helder was, om een lichaam dat ik nooit goed heb bewoond, om een versie van mezelf die ik nooit heb gekend. Ik weet niet of ik opgelucht ben. Dat durf ik bijna niet op te schrijven want opgelucht klinkt als iets wat mensen alarmeert. Maar eerlijk is eerlijk en dit is een eerlijk boek. Er is soms iets wat lijkt op opluchting. Niet om het eindigen, maar om het begrijpen. Om het eindelijk hebben van een verklaring die groter is dan stress en psychosomatisch en het zit tussen je oren. Zie je wel. Het zat niet alleen tussen mijn oren. Het zat in mijn cellen. In mijn weefsel. In de plekken waar geen licht komt. Het zat precies waar ik altijd heb gezegd dat het zat. En nu staat het op papier. In medische termen. Met een naam en een prognose en een behandelplan dat doet wat behandelplannen doen. Het managen van iets wat niet meer te genezen is. En de toekomst. De toekomst is kleiner geworden. Niet op een dramatische manier. Niet met een einddatum die op een kalender staat, maar kleiner in de zin van concreter, van dichterbij, van de vage horizon die er toch al niet was nu vervangen door iets wat een grens heeft. Niet scherp, maar aanwezig. En het vreemde. Het werkelijk vreemde. Is dat die kleinere toekomst soms helderder is dan de grote lege toekomst die er was. Dat de grens iets geeft wat de eindeloosheid niet gaf. Dat weten dat het eindigt iets doet met het nu. Niet genoeg. Niet op de manier van films waarbij mensen na een diagnose ineens voluit gaan leven. Zo werkt het niet. Zo werkt het nooit. Maar soms. Heel soms. Is er iets wat scherper is. Een kop koffie die meer koffie is dan gisteren. Een moment buiten waarbij de lucht iets doet. Een zin die landt. Kleine dingen. Altijd kleine dingen. Want grote dingen zijn er al lang niet meer. En misschien is

Hoofd Stuk

dat genoeg. Misschien is dat alles wat er is. Een lichaam dat zijn rekening presenteert. Een leven dat zijn grenzen toont. En ik. Die nog steeds hier zit. In deze stoel. In deze kamer. Met deze woorden. Omdat schrijven het enige is wat ik heb gevonden dat groter is dan het zwijgen. Groter dan het glas. Groter dan het masker. Groter dan alles wat ik heb geleerd om te verbergen.



Hoofd Stuk

Ze hebben er geen idee van.

Dat is de eerste zin en die laat ik staan want hij is waar en hij is alles. Ze hebben er geen idee van. De mensen die het dichtst bij mij staan, de mensen die denken dat ze mij kennen, de mensen die mijn naam zeggen op een toon die suggereert dat ze weten wie er achter die naam zit. Ze hebben er geen idee van. En een deel daarvan is mijn schuld, dat weet ik. Ik heb het ze niet laten weten. Ik heb het verborgen op de manier waarop ik alles verberg. Ik heb de maskers gedragen en de juiste dingen gezegd en op het juiste moment gelachen en nooit, nooit het gordijn opgetrokken op een manier die echt was. Dus ik kan ze niet volledig verwijten dat ze niet zien wat ik niet heb laten zien. Maar ik verwijt het ze toch. Ergens diep en stil en donker verwijt ik het ze toch. Want er zijn mensen van wie ik had verwacht dat ze zouden zien. Niet alles, niet de details, niet de volledige omvang van wat er van binnen gaande is, maar iets. Een fractie. Een moment waarop ze dichterbij hadden kunnen komen en het hadden kunnen proberen. Een moment waarop ze de vraag hadden kunnen stellen die verder gaat dan hoe gaat het en die bedoeld is om echt een antwoord te krijgen. Die vraag is zelden gesteld. En als hij werd gesteld had ik hem weggewuifd. Maar ik had hem gewild. Dat is het perverse. Ik wuif weg wat ik het meest wil. Ik duw weg wat het dichtst bij mag komen. Ik straf de mensen die proberen te naderen met de afstand die ik nodig heb en raak ze daarna kwijt en rouw dan in stilte om het verlies van iets wat ik zelf onmogelijk heb gemaakt. Dat is hoe het werkt. Dat is hoe ik werk. En de familie. De familie is een apart hoofdstuk in een boek dat geen hoofdstukken heeft. De familie is de plek waar het begon op manieren die ik lang niet heb gezien en daarna niet heb willen zien en nu niet meer kan ontkennen zonder mezelf te verliezen in de ontkenning. De familie is de eerste wereld. De wereld die bepaalt hoe alle andere werelden worden gelezen. En mijn eerste wereld. Mijn eerste wereld was niet veilig. Dat zeg ik nu makkelijk. Dat klinkt nu bijna klinisch. Niet veilig. Twee woorden. Netjes. Beheersbaar. Maar achter die twee woorden zit alles wat ik heb beschreven in dit boek. Alles. De herbelevingen en de nachten en de maskers en de woede en de schaamte en het lichaam dat alles onthoudt en de stem die zegt dat ik vies ben en kapot. Dat begon daar. In de eerste wereld. In de mensen van wie ik had moeten kunnen houden zonder te moeten berekenen of het veilig was.

En ik ga niet verder specificeren, niet hier want specificeren geeft gezichten aan dingen die gezichten hebben en ik wil geen gezichten in dit boek. Ik wil het gevoel. Ik wil de waarheid van het gevoel. En de waarheid is dit. Er zijn mensen in mijn familie die niet weten wat ze hebben aangericht. En mensen die het wel weten.

Hoofd Stuk

En mensen die ergens daartussenin zitten in een grijs gebied van onvermogen en onwetendheid en hun eigen beschadigde systemen die ook ergens zijn ontstaan en ook ergens vandaan komen en die ook hun eigen boek verdienen maar die het jouwe niet minder erg maken. Want andermans pijn verklaart jouw pijn, maar hij heft hem niet op. En dan de tafel. De familietafel waar we bij elkaar zitten op de momenten die dat vragen. Verjaardagen. Feestdagen. De bijeenkomsten die verplicht voelen ook als ze niet verplicht zijn want de onuitgesproken verplichting is zwaarder dan de uitgesproken. En ik zit aan die tafel en ik kijk naar de gezichten en ik denk dingen die ik nooit zal zeggen. Jullie hebben mij gemaakt. Niet alleen de goede dingen. Ook de breuklijnen. Ook de angst. Ook de stem van binnen die zegt dat ik vies ben en kapot en nooit genoeg. Die stem heeft zijn eerste woorden geleerd in deze kamer. Aan deze tafel. Van deze mensen. En jullie eten. Jullie praten. Jullie maken grappen over dingen die lang geleden zijn op een manier die zegt het is voorbij, het was niet zo erg, kijk hoe we er allemaal omheen kunnen lachen. En ik lach mee want niet meelachen is een verklaring afleggen. En verklaringen afleggen aan deze tafel is gevaarlijker dan de leugen van de lach. Dus ik lach. En ik eet. En van binnen brand ik. En niemand ruikt de rook. En dan zijn er de mensen die er later bij zijn gekomen. Vrienden. Partners. Mensen die ik heb gekozen in plaats van gekregen. En je zou denken dat gekozen mensen veiliger zijn. Dat kiezen hetzelfde is als controleren. Dat als ik degene ben die kiest ik ook degene ben die bepaalt hoe dicht ze mogen komen en hoelang ze mogen blijven en wat ze mogen zien. Maar ik kies met een stuk hoofd. En een stuk hoofd kiest op een stukke manier. Ik heb mensen gekozen die bevestigden wat ik al dacht. Die de stem van binnen gelijk gaven ook als ze het niet wisten. Die iets in mij aanvoelden en erop inspeelden op manieren die vertrouwd voelden omdat vertrouwd hetzelfde is geworden als vroeger en vroeger was niet veilig maar het was bekend en bekend voelt als thuis ook als thuis nooit echt thuis was. Ik heb mensen gekozen die weggingen. Of ik heb ze weggeduwd tot ze gingen. Beide. Vaak beide. En dan stond ik alleen met het bewijs dat ik al had verwacht. Zie je wel. Zie je wel dat mensen weggaan. Zie je wel dat het niet blijft. Zie je wel dat er iets mis is met mij wat uiteindelijk altijd wordt ontdekt en altijd wordt bestraft met verlies. Zie je wel. En de vrienden die zijn gebleven. De mensen die er nog zijn ondanks alles. Ondanks de afwijzingen en het afhaken en de periodes van verdwijnen en de momenten waarop ik te veel was of te weinig of afwezig op precies de verkeerde manier. Ik houd van hen op een manier die ik niet goed kan uitdrukken. Maar ik laat ze niet dichtbij. Want dichtbij laten is het engste wat er is. Want dichtbij laten betekent dat ze kunnen zien. En als ze kunnen zien kunnen ze oordelen.

Hoofd Stuk

Als ze oordelen kan het kloppen en als het klopt is er geen ontkomen meer aan. Dus ik houd ze op afstand terwijl ik van ze houd. Ik laat ze van het masker houden. Ik laat ze denken dat ze mij kennen. En op verjaardagen sturen ze berichten die zeggen dat ik er mag zijn zoals ik ben. En ik lees die berichten. En ik geloof ze niet. Niet omdat ze liegen, maar omdat ik niet geloof dat ze weten wat ze zeggen, dat ze weten wat er mag zijn, dat ze hebben gezien wat er is en nog steeds willen dat het er mag zijn. Ze hebben niet gezien wat er is. Niemand heeft gezien wat er is. Behalve dit boek. En het heeft geen ogen. En dan zijn er de kinderen in mijn omgeving. De kleine mensen die kijken met de ogen waarmee ik ook ooit heb gekeken. Open. Zonder filter. Zonder de berekening die komt als je lang genoeg hebt geleefd om te weten dat de wereld pijn kan doen. En als ik naar hen kijk voel ik iets wat ik nergens anders voel. Een soort rouw. Om het kind dat ik was. Dat ook zo heeft gekeken. Voor het geleerd heeft te berekenen. Voor de wereld het open had dichtgevouwen. Voor iemand had besloten dat die openheid een probleem was in plaats van een geschenk. Ik kijk naar die kinderen en ik wil ze iets zeggen. Iets wat ik nooit heb gekregen. Maar ik weet de woorden niet. Want de woorden die je nodig hebt om een kind te zeggen dat het veilig is zijn woorden die je alleen kent als je ze zelf hebt gehoord. En ik heb ze nooit gehoord. En dan het zwijgen. Het familiezwijgen dat groter is dan de familie zelf. Het zwijgen over de dingen die niet worden gezegd aan tafel en niet worden gezegd erbuiten en niet worden gezegd in de telefoongesprekken die kort zijn en over niets gaan en eindigen met zorg goed voor jezelf zonder dat iemand weet wat dat betekent voor mij of vraagt wat het betekent voor mij. Zorg goed voor jezelf. Alsof ik weet hoe. Alsof ze me ooit hebben geleerd hoe. Alsof goed voor jezelf zorgen iets is wat je weet als niemand het je heeft laten zien op een moment dat het nog in je kon landen. Het zwijgen beschermt de mensen die hebben gezwegen. Het zwijgen beschermt de structuur die het zwijgen heeft gemaakt. Het zwijgen beschermt de tafel en de bijeenkomsten en de lach om dingen die lang geleden zijn. En het beschermt mij niet. Het heeft mij nooit beschermd. Het heeft mij gevuld. Met dingen die niet gezegd zijn maar die er toch zijn. Die er altijd zijn. Die de ruimte innemen die woorden hadden kunnen innemen als er mensen waren geweest die de woorden konden dragen. Er waren geen mensen die de woorden konden dragen. Dus ik draag ze. In dit lichaam. In dit stukke hoofd. Aan deze tafels waar ik zit en lach en eet en zorg goed voor jezelf zeg als ik wegga. En naar huis rijd. En de deur achter me dichtdoe. En het masker afzet. En even niets meer ben. Niet de zoon. Niet de vriend. Niet de partner. Niet de broer.

Hoofd Stuk

Niet de rol die past bij de tafel. Gewoon ik. Wat dat ook is. In een stille kamer. Met een stuk hoofd. En woorden die nergens heen kunnen. Behalve hier. Altijd maar hier.

Ik weet wanneer ik begin te vertrouwen.

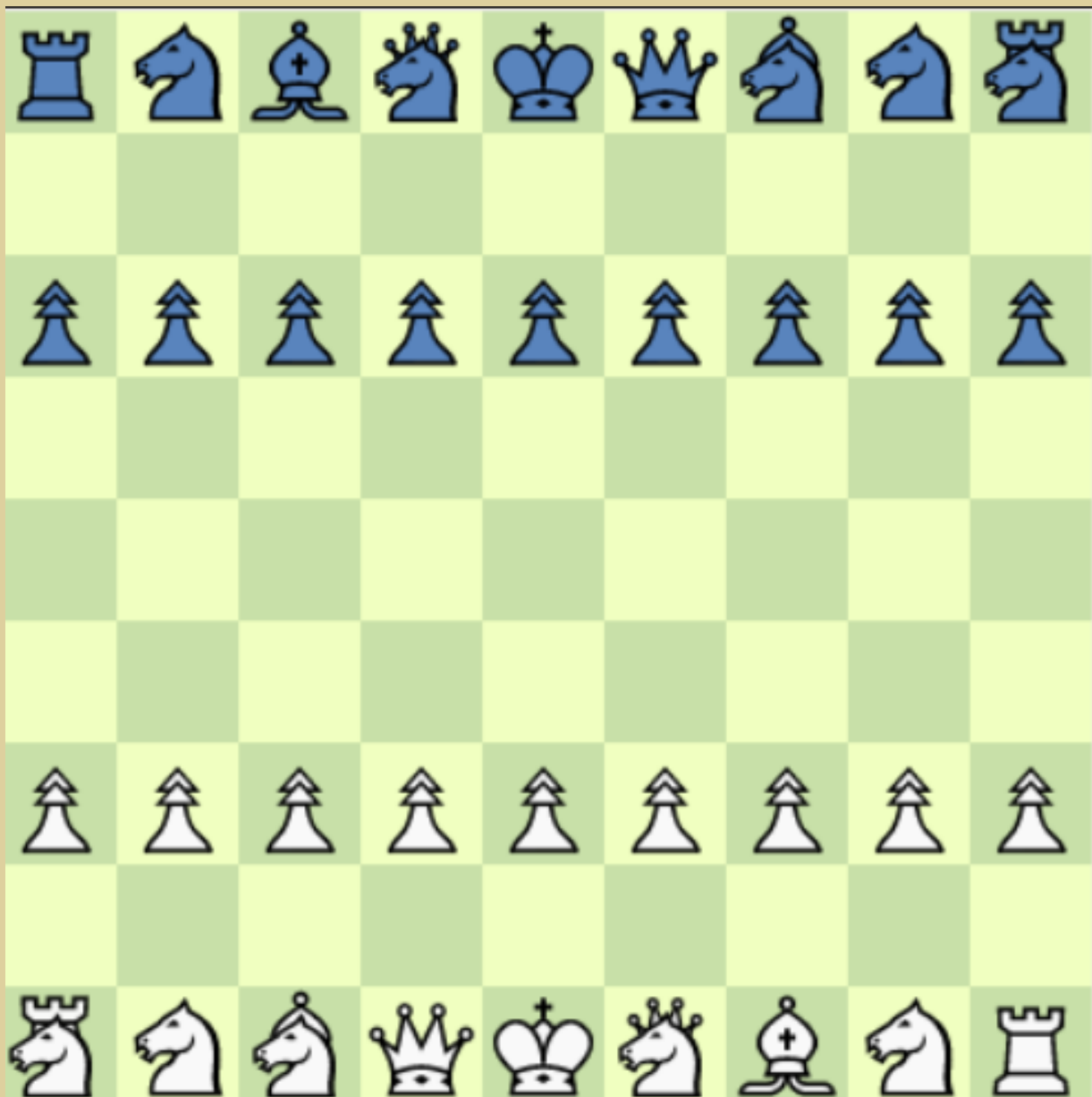
Niet omdat ik het voel als iets goeds, maar omdat mijn lichaam alarm slaat. Omdat er iets is wat zich aanspant op het moment dat iemand dichterbij komt dan veilig is. Omdat vertrouwen voor mij niet voelt als openen maar als blootstellen. Niet als een deur die opengaat maar als een wond die opengaat. Dezelfde beweging, een heel ander gevoel. Mensen denken dat vertrouwen een beslissing is, dat je op een gegeven moment genoeg bewijs hebt verzameld en de balans opmaakt en concludeert dat iemand veilig is, dat het dan klikt, dat er een moment is waarop het systeem zegt oké, laat maar, je kunt loslaten nu. Dat moment bestaat niet voor mij, of het bestaat wel maar het duurt niet. Want vertrouwen is niet het probleem. Vertrouwen kan ik intellectueel wel. Ik kan redeneren dat iemand betrouwbaar is, ik kan de bewijzen zien, ik kan de patronen herkennen, ik kan mezelf overtuigen op een niveau dat woorden bereiken. Maar mijn lichaam luistert niet naar woorden. Mijn lichaam heeft zijn eigen archief en in dat archief staat wat vertrouwen heeft opgeleverd, wat nabijheid heeft gekost, wat opengaan heeft gedaan. En dat archief is ouder dan mijn geheugen, aangelegd op een leeftijd waarop ik niet wist dat er ook een ander soort archief mogelijk was, waarop ik niet wist dat er mensen waren bij wie opengaan niet werd bestraft, waarop mijn zenuwstelsel leerde wat de regel was. De regel was simpel. De regel was dat als je je laat zien je wordt geraakt. En mijn lichaam gelooft die regel nog steeds, elke dag, met elke persoon, ongeacht hoeveel bewijs er is dat het deze keer anders is. Want bewijs is voor het hoofd en het hoofd heeft weinig te zeggen over wat het lichaam doet als iemand te dicht bij komt. Wat het lichaam doet is terugtrekken, niet altijd zichtbaar, niet altijd op een manier die de ander ziet, maar van binnen, een subtiele verschuiving, een fractie meer afstand, een laag die omhoog komt, dun genoeg om niet op te vallen, dik genoeg om te beschermen. Altijd beschermen. Altijd. En het verraad. Het verraad is niet één moment. Mensen denken aan verraad als een gebeurtenis, als iets wat gebeurt op een dag met een datum die je je herinnert, maar het verraad dat het diepste zit is het verraad dat zich heeft herhaald, dat een patroon was, dat zo gewoon was dat het de definitie van normaal is geworden.

Hoofd Stuk

Het verraad van mensen die er hadden moeten zijn, het verraad van mensen die hebben gezien en zijn doorgedaan, het verraad van mensen die hebben beloofd en zijn opgehouden met beloven zonder het te zeggen, het verraad van mensen die dichtbij waren en die nabijheid hebben gebruikt op een manier die nabijheid nooit had mogen worden gebruikt. Dat verraad zit in mijn cellen, niet als herinnering maar als verwachting, als de zekerheid die dieper zit dan gedachten en dieper dan gevoelens en dieper dan alles wat ik er bewust tegenaan kan gooien. Ze gaan het doen. Misschien niet nu, misschien niet snel, maar uiteindelijk, op een moment dat ik het niet zie aankomen, op een moment dat ik net iets verder ben gegaan dan veilig was, op een moment dat ik net iets meer heb laten zien dan ik had moeten laten zien. Dan. Dan doen ze het. En het vreemde is dat dit geen irrationele angst is. Het is een statistisch onderbouwde voorspelling. Want de mensen die het hebben gedaan waren ook mensen die het niet zouden doen, die ook betrouwbaar leken, die ook bewijs hebben geleverd voor een periode, die ook zo waren dat ik dacht misschien, misschien deze keer. En dan toch. En dan toch weer. En na een aantal keer van dan toch trekt het lichaam zijn conclusie. En die conclusie is niet irrationeel, die is geleerd, het enige logische antwoord op een patroon dat zich vaak genoeg heeft herhaald om een wet te worden. Mensen verraden. Nabijheid is gevaar. Vertrouwen is zelfbeschadiging. En ik weet dat dit niet klopt voor alle mensen. Ik weet dat er mensen zijn die niet verraden. Ik zie ze soms. Ik zie hoe ze zijn met elkaar, hoe ze nabijheid gebruiken zonder er iets mee te doen wat niet mag, hoe ze betrouwbaar zijn op een manier die gewoon is voor hen en buitengewoon is voor mij. Ik kijk ernaar zoals je kijkt naar mensen die een taal spreken die je nooit hebt geleerd. Ik begrijp de bewegingen, ik kan de taal niet spreken. Want de taal van veilig vertrouwen leer je vroeg of je leert hem niet. Je leert hem in de eerste relaties, in de eerste nabijheid, in de eerste keren dat je je hebt laten zien en wat er terugkwam was veiligheid in plaats van schade. Ik heb iets anders teruggekregen. En nu. Nu staat er iemand voor mij die betrouwbaar is. Ik zie het, ik weet het, ik kan het beargumenteren op tien verschillende manieren, ik kan de bewijzen opnoemen, ik kan de patronen aanwijzen, ik kan mezelf overtuigen. En mijn lichaam spant zich aan. En er is een laag die omhoog komt. En de afstand wordt gehandhaafd. Niet door keuze, door overleving. Want mijn lichaam weet niet dat overleving hier niet meer nodig is. Want mijn lichaam heeft geen agenda, geen kwaadwillendheid, geen wil om mij te isoleren of te beschadigen of de goede dingen weg te houden. Mijn lichaam doet alleen maar wat het altijd heeft gedaan. Beschermen. Koste wat het kost. Ook als de kosten te hoog zijn. Ook als de kosten eenzaamheid zijn.

Hoofd Stuk

Ook als de kosten het verlies zijn van precies de mensen die het anders hadden kunnen maken. Mijn lichaam betaalt die kosten zonder te vragen of ik akkoord ga. En ik betaal mee. Elke dag. In elke relatie. In elke kamer die ik binnenloop en direct de afstand meet tussen mij en de dichtstbijzijnde persoon. In elke keer dat iemand iets goeds zegt en ik denk wacht maar. In elke keer dat iemand dichterbij komt en ik een stap terug doe die zo klein is dat zij het niet zien maar die ik voel als een beslissing die mijn lichaam heeft genomen voor ik de kans had om iets anders te kiezen.



Hoofd Stuk

Ik wil het.

God, ik wil het. Ik wil het op een manier die niemand ziet omdat ik het zo goed heb geleerd te verbergen achter de onafhankelijkheid en de afstand en de zelfstandigheid die mensen een kracht noemen maar die ik weet wat het werkelijk is. Angst. Gewoon angst. Vermomd als kracht. En ergens in mij, diep, onder de lagen van verraad en verwachting en de wet die mijn lichaam heeft gemaakt, is er iets wat nog wil proberen. Iets wat nog niet volledig heeft opgegeven. Iets wat kijkt naar de persoon voor mij en denkt misschien, heel misschien, misschien is dit de uitzondering op de wet. En dan spant mijn lichaam zich aan en de laag komt omhoog en ik doe een stap terug die zo klein is dat zij het niet zien. En dat iets vouwt zich weer in en wacht op een moment dat veilig genoeg is, dat misschien nooit komt, maar waar het toch op wacht omdat opgeven erger is dan wachten, omdat wachten tenminste nog de mogelijkheid in zich draagt van misschien, van ooit, van een keer. Mijn lichaam weet het voor ik het weet. Dat is het eerste wat ik wil zeggen. Niet dat ik besluit om me terug te trekken, niet dat ik kies voor afstand, maar dat mijn lichaam al bezig is voor mijn hoofd de situatie heeft beoordeeld, voor er ook maar een gedachte is gevormd over wat er gebeurt of wat ik wil of wat ik voel. Het lichaam is er al. Het lichaam heeft al besloten. En wat het lichaam besluit op het moment dat iemand dichterbij komt dan een bepaalde afstand is altijd hetzelfde. Gevaar. Niet als woord, niet als gedachte, als signaal, als de taal die ouder is dan taal, als het eerste wat mijn zenuwstelsel heeft geleerd op een leeftijd waarop leren nog niet bewust ging maar wel permanent was. Aanraking is gevaar. Nabijheid is gevaar. Iemand die dichterbij komt is iemand die iets wil. En iets willen heeft me vroeger dingen gekost die ik niet kon missen maar toch heb moeten geven. En mijn lichaam heeft dat bijgehouden, elk moment, elke keer, in weefsel en reflex en de manier waarop mijn huid reageert op contact dat onverwacht komt of te snel komt of op de verkeerde manier komt of op het verkeerde moment of gewoon komt terwijl ik niet klaar was en nooit klaar ben en misschien nooit klaar zal zijn op de manier die mensen bedoelen als ze zeggen klaar zijn. Seks is het moeilijkste woord in dit boek. Niet omdat ik er niet over kan praten, maar omdat het *het* woord is waarbij de afstand tussen wat het zou moeten zijn en wat het is het grootst is, waarbij de kloof het meest zichtbaar is, waarbij de schade het meest concreet is.

Want seks veronderstelt aanwezig zijn. En aanwezig zijn is precies wat mij niet lukt op de momenten dat het meest wordt gevraagd. Ik ben er niet. Op het moment dat het meest telt, op het moment dat een ander mens het meest kwetsbaar is en het meest aanwezig is en het meest aanwezig wil dat ik ben, ben ik weg.

Hoofd Stuk

Niet weg zoals weglopen, maar weg zoals dissociëren, weg zoals achter het glas staan en kijken hoe een lichaam dat op mij lijkt doet wat lichamen doen terwijl ik ergens anders ben. Ergens ver. Ergens veilig. Ergens zonder aanraking. En ik doe mee. Dat is het perverse. Ik doe mee terwijl ik er niet bij ben. Ik doe de bewegingen. Ik zeg de dingen. Ik ben aanwezig op alle manieren die zichtbaar zijn. En de ander weet niet dat er niemand thuis is. De ander ziet een lichaam dat meedoet en neemt aan dat er een persoon in dat lichaam zit die ook meedoet. Er zit een persoon in dat lichaam, maar die persoon kijkt toe, van achter het glas, en denkt alleen maar wanneer is het voorbij. Niet omdat de ander iets fout doet, niet omdat er iets mis is met wat er gebeurt, maar omdat elk moment van aanraking een moment is waarop mijn systeem schreeuwt dat het niet veilig is ook als het veilig is, ook als de persoon naast mij de veiligste persoon is die ik ken, ook als er niets is wat gevaar suggereert, ook als alles goed is op alle manieren waarop goed gemeten kan worden. Mijn systeem meet anders. Mijn systeem meet in het verleden. En in het verleden was dit niet veilig. En het verleden is het enige archief dat mijn systeem kent. Aanraking die goed bedoeld is voelt soms het meest verraderlijk. Niet de aanraking die pijn doet, die ken ik, die heeft een naam en een reactie en een manier van verwerken die ik heb geleerd. Maar de zachte aanraking, de aanraking die bedoeld is als troost of als verbinding of als bewijs dat iemand er is, die aanraking ontregelt mij soms meer dan alles. Want zachte aanraking vraagt iets terug. Zachte aanraking vraagt dat ik er ook ben, dat ik aanwezig ben in het moment, dat ik ontvang. En ontvangen is het moeilijkste wat er is. Harder dan geven, harder dan doen, harder dan presteren of functioneren of de bewegingen maken. Ontvangen betekent stilhouden, betekent openstaan, betekent toelaten dat iets binnenkomt zonder het te controleren of te filteren of te stoppen voor het te ver gaat. En te ver gaat altijd te ver. Er is geen goed ver. Er is alleen maar de vraag hoeveel schade het doet voor ik me terugtrek. En ik heb mensen verloren hierom. Niet op een dag, niet met een gesprek, maar langzaam, op de manier waarop mensen die houden van iemand die niet bereikbaar is uiteindelijk ophouden te proberen, die op een gegeven moment de hand terugtrekken die te vaak in de leegte is gebleven, die leren dat nabijheid met mij een bepaald plafond heeft en dat ze op dat plafond hun hoofd stoten keer op keer tot ze ophouden met omhoogkijken. Ik heb ze zien stoppen. Ik heb het zien gebeuren. En ik heb het niet kunnen tegenhouden. Want tegenhouden betekent binnenlaten.

Hoofd Stuk

En binnenlaten is het gevaarlijkste wat er is. En dan de schaamte die specifiek is voor dit, de schaamte die gaat over het niet kunnen wat anderen vanzelfsprekend vinden. Want intimiteit is vanzelfsprekend voor mensen die nooit hebben geleerd dat het gevaarlijk was. Voor hen is het gewoon. Voor hen is het een behoefte die wordt vervuld op een manier die behoefte en vervulling bij elkaar brengt zonder tussenkomst van een zenuwstelsel dat schreeuwt dat alles wat dichtbij is bedreigend is. Voor mij is het een operatie. Elke keer. Een operatie waarbij ik probeer aanwezig te zijn in een lichaam dat weggaat, waarbij ik probeer open te zijn in een systeem dat sluit, waarbij ik probeer te voelen in een omgeving die mijn gevoel heeft geleerd dat voelen gevaarlijk is. En soms lukt het. Een fractie. Een moment. Een seconde waarop het glas dunner is dan normaal en er iets binnenkomt wat op verbinding lijkt, wat op aanwezig zijn lijkt, wat aanvoelt zoals ik denk dat het aanvoelt voor mensen voor wie dit gewoon is. En dan is het weg. En ik ben terug achter het glas. En ik weet niet of de ander het heeft gemerkt. En ik vraag het niet. Want vragen betekent uitleggen. En uitleggen betekent laten zien. En laten zien is het gevaarlijkste. En dan zijn er de nachten na, de nachten na intimiteit die vreemd zijn op een manier die ik niemand heb verteld, de nachten waarop het systeem dat heeft geprobeerd aanwezig te zijn de rekening presenteert, waarop de spanning die is opgebouwd tijdens het proberen zijn weg zoekt, waarop ik wakker lig naast iemand die slaapt en ik niet slaap en ik niet weet wat ik voel maar het is te veel en te groot en nergens op te plaatsen. Ik lig dan stil. Heel stil. Zodat de ander niet wakker wordt. Zodat ik niet hoeft uit te leggen waarom ik wakker ben. Zodat ik dit alleen kan dragen op de manier waarop ik alles alleen draag. In de stilte. In het donker. Naast iemand die dichtbij is. En toch. En toch ben ik alleen. Op de manier die het meest pijn doet. Omringd door nabijheid. Onbereikbaar voor mezelf. En ik wil het anders. Dat moet ik zeggen want het is waar en het verdient een plek in dit boek naast alles wat rauw en hard is. Ik wil het anders. Ik wil aanwezig kunnen zijn in mijn eigen lichaam op het moment dat het er het meest toe doet. Ik wil de aanraking kunnen voelen zonder dat mijn systeem hem omzet in signaal. Ik wil iemand dicht bij me kunnen laten zonder te berekenen wat het gaat kosten. Ik wil gewoon er zijn. Gewoon. In mijn eigen huid. Met een ander mens. Zonder glas. Zonder het wachten op wanneer het voorbij is. Maar willen en kunnen zijn twee verschillende landen. En ik woon in het verkeerde. En ik weet niet hoe ik verhuis. En misschien verhuis ik nooit. Maar ik wil het. Nog steeds. Na alles. Ik wil het nog steeds. En dat, dat kleine koppige willen, is misschien het moedigste wat er in dit hele boek staat.

Hoofd Stuk

Ik weet niet wie ik ben.

Dat klinkt als het soort zin dat tieners zeggen. Die klinkt naar een fase. Naar iets wat je doorheen gaat en aan de andere kant van uitkomt met een antwoord en een richting en een gevoel van: dit ben ik. Dit is het. Gevonden. Maar ik ben geen tiener meer. En ik heb het antwoord niet. En het is geen fase. Het is de structuur. Want wie je bent begint met wat je hebt meegekregen op een leeftijd waarop je niet wist dat je iets meekreeg. Het begint in de eerste jaren. In de eerste relaties. In de eerste spiegel die je voorgehouden krijgt door de mensen die groot zijn en zeker en de wereld voor jou definiëren. Mijn spiegel stond scheef. Dat heb ik al gezegd. Maar wat ik nog niet heb gezegd is wat er gebeurt als je zo lang in een scheve spiegel hebt gekeken dat je bent vergeten dat hij scheef staat, dat je het beeld dat hij teruggeeft bent gaan geloven, dat je de vertekening hebt aangenomen als waarheid en op die waarheid een zelf hebt gebouwd. Ik heb een zelf gebouwd op een leugen. En nu weet ik dat het een leugen is. Maar ik weet niet wat er onder zit. Er is een oefening die therapeuten soms doen. Ze vragen: wie zou je zijn als het trauma er niet was geweest? Beschrijf die persoon. Wat zou hij doen? Wat zou hij voelen? Hoe zou hij in de wereld staan? Ik heb die oefening geprobeerd. Ik kom niet verder dan het begin. Want ik kan me geen versie van mezelf voorstellen zonder dit. Ik kan geen ik construeren die niet is gevormd door wat er is gebeurd. Niet omdat ik geen verbeelding heb. Maar omdat het trauma niet iets is wat er later bij is gekomen. Het is niet iets wat is toegevoegd aan een al bestaand zelf. Het is er van het begin af aan geweest. Het heeft mij gemaakt terwijl ik werd gemaakt. Het zit niet in mij zoals een vreemd lichaam in een wond zit. Het zit in mij zoals botten zitten. Zoals structuur zit. Zoals de dingen zitten die er al waren voor ik wist dat er dingen konden zijn. Als je de botten weghaalt is er geen mens meer. Als je het trauma weghaalt. Wat blijft er dan? Ik weet het niet. En dat niet weten is anders dan de andere dingen die ik niet weet. De dingen die ik niet weet maar die ergens bestaan en wachten om gevonden te worden. Dit niet weten voelt anders. Dieper. Stiller. Alsof de vraag zelf het antwoord al in zich draagt en het antwoord is: niets. Of: ik weet het niet. Of: misschien is er niemand die ik ken als ik de lagen afpel. Ik heb geprobeerd te zoeken. In de dingen die ik doe als er niemand kijkt. In de muziek die ik kies als er geen verwachting is. In de boeken die ik opensla als ik zelf mag kiezen. In de momenten waarop ik niet hoeft te functioneren of te presteren of een rol te spelen. Maar zelfs dan. Zelfs dan weet ik niet of wat ik vind van mij is of van het trauma. Want het trauma heeft ook smaak.

Hoofd Stuk

Het trauma heeft ook voorkeuren. Het trauma trekt naar bepaalde muziek en bepaalde verhalen en bepaalde mensen en bepaalde donkere kamers op bepaalde tijdstippen. En hoe onderscheid ik wat ik zou zijn van wat ik ben geworden.

Hoe scheid je het water van het zout als ze al zo lang samen zijn. Er zijn dingen die ik weet van mezelf. Kleine dingen. Ik weet dat ik van taal houd. Dat woorden iets met mij doen op een manier die ouder is dan de pijn. Dat er iets in mij is dat reageert op een zin die klopt, dat voelt wanneer taal precies doet wat taal kan doen, dat weet wanneer er iets is gezegd op de enige manier waarop het gezegd kon worden. Is dat van mij. Of is dat ook gevormd door het trauma? Door het zoeken naar woorden voor dingen die geen woorden hadden. Door het leren van taal als overleving. Door schrijven als de enige plek waar ik veilig kon zijn. Ik weet het niet. Ik weet niet wat van mij is en wat van de omstandigheden. En dan is er de vraag die daaronder ligt. Die dieper gaat. Die mij het meest bijblijft op de momenten dat alles stil is. Stel dat ik het los kon laten. Stel dat er een knop was. Een echte. Geen therapiemetafoor maar een echte knop die alles wegneemt wat het trauma heeft gedaan. De herbelevingen. De nachtmerries. De alertheid. De maskers. De muren. De steen op mijn borst elke ochtend. De stem die zegt dat ik vies ben en kapot. Zou ik hem indrukken? Ik weet het niet. En dat is het meest confronterende wat ik in dit boek schrijf. Want ik weet het echt niet. Want dit is alles wat ik ken. Dit systeem. Deze manier van in de wereld zijn. Deze radar. Deze scherpe waarneming van gevaar en nuance en de dingen die mensen niet zeggen maar wel bedoelen. Dit vermogen om te lezen wat er onder de oppervlakte zit. Dit weten zonder te weten hoe ik het weet. Dat is ook het trauma. En dat wil ik soms niet kwijt. Want wat als ik zonder dit bot en blind ben. Wat als ik zonder dit de dingen niet meer zie die ik nu zie. Wat als de scherpte die mij uitput ook de scherpte is die mij maakt tot wat ik ben. Wat als de pijn en het vermogen aan dezelfde wortel zitten. Wat als ik niet allebei kan houden. En dan is er de identiteit die ik heb gebouwd bovenop de fundering die krom is. De persoon die ik ben geworden ondanks en vanwege en door alles heen. De trekken die zichtbaar zijn voor anderen. De koppigheid. De intensiteit. Het vermogen om dingen te dragen die andere mensen niet kunnen dragen. De radar. De gevoeligheid die in de goede omstandigheden iets is en in de verkeerde omstandigheden alles kost. Is dat ik. Of is dat overleving die een persoon is gaan lijken. Ik weet het niet. Ik weet niet eens zeker of het uitmaakt. Want wat zou ik doen met het antwoord. Als ik morgen zou weten wie ik ben zonder het trauma. Als er een stem zou zijn die zei: dit ben je echt. Dit is de kern. Dit is wat er was voor alles en wat er nog is ondanks alles. Zou ik hem herkennen?

Hoofd Stuk

Zou hij vertrouwd aanvoelen? Of zou hij vreemd zijn. Een vreemde in mijn eigen lichaam. Iemand die ik moet leren kennen van voor af aan op een leeftijd waarop je dat eigenlijk niet meer doet. Ik ben bang voor dat laatste. Ik ben bang dat ik mezelf niet zou herkennen. Dat de ontmoeting met wie ik had kunnen zijn te pijnlijk is om te dragen. Dat het verdriet om het gemiste te groot is. Dus misschien is het makkelijker om dit te blijven. Dit vertrouwde kapotte ding. Dit systeem dat ik ken. Deze pijn die voorspelbaar is. Want voorspelbare pijn is minder eng dan een onbekend zelf. En dat. Dat zegt alles. Over hoe ver ik van mezelf ben. Over hoe lang ik al zo ver ben. Over hoe normaal de afstand is geworden. Er is ergens een ik. Ik geloof dat. Of ik probeer het te geloven op de momenten dat geloven nog mogelijk is. Een ik die niet alleen maar dit is. Die meer is dan de optelsom van wat er is misgegaan. Die ergens onder de lagen ligt te wachten. Niet op redding. Niet op genezing. Maar op erkenning. Op het moment dat ik naar binnen kijk en zeg: daar ben je. Ik zie je. Je was er de hele tijd. Onder alles. Ondanks alles. Nog steeds hier. Nog steeds jij. Dat moment is er nog niet. Maar ik schrijf ernaar toe. Woord voor woord. Fragment voor fragment. In een boek zonder hoofdstukken. Met een stuk hoofd. Op zoek naar iets wat misschien altijd al van mij was. En nooit helemaal is weggeweest.

Er was een moment waarop iemand het hardop zei. Niet voorzichtig. Niet omfloerst. Gewoon hardop. Met een toon die zei: dit is de conclusie. Dit is wat er is. Dit is het woord dat past bij alles wat je hebt beschreven en alles wat je hebt meegebracht en alles wat je in deze kamer hebt neergelegd over de afgelopen maanden. Complexe posttraumatische stressstoornis. Ik zat tegenover haar en ik knikte. Ik weet niet waarom ik knikte. Niet omdat ik het begreep. Niet omdat het iets deed wat ik had verwacht. Maar omdat knikken is wat ik doe als ik niet weet wat ik moet doen. Knikken is de standaardreactie van een systeem dat heeft geleerd dat instemmen veiliger is dan reageren. Dus ik knikte. En zij praatte verder. Over wat het betekende. Over de criteria. Over hoe het paste bij wat ik had beschreven. Over behandelmogelijkheden en trajecten en de weg vooruit. Professionele woorden in een professionele kamer met een professionele toon die de dingen draaglijk maakt door ze in klinische taal te wikkelen. En ik hoorde het allemaal. En ik was er niet bij. Want ergens in het midden van haar uitleg was ik weggegaan. Achter het glas. Op de plek waar ik altijd naartoe ga als het te groot is. En thuis. Thuis zat ik lang met het woord. Stoornis. Dat woord. Van alle woorden in de diagnose is dat het woord dat het langst heeft gebrand. Niet complex. Niet posttraumatisch. Maar stoornis. Een stoornis. Ik heb een stoornis. Er is iets in mij wat gestoord is.

Hoofd Stuk

Wat niet goed werkt. Wat afwijkt van hoe het zou moeten werken. Gestoord. Ik heb dat woord als kind gehoord op een manier die geen diagnose was maar een oordeel. En nu staat het op papier. Nu staat het in een dossier. Nu is het officieel. Nu is wat altijd een aanval was een medische conclusie geworden. Gestoord. Officieel. Gediagnosticeerd. En ik weet wat ik zou moeten voelen. Ik weet wat mensen zeggen dat je voelt als je eindelijk een naam hebt voor wat er is. Opluchting, zeggen ze. Erkenning.

Het gevoel van: zie je wel. Ik was niet gek. Het was echt. Het heeft een naam en een naam maakt het legitiem en legitiem maakt het draaglijker. Ik heb dat niet gevoeld. Of ik heb het een fractie gevoeld en daarna is er iets anders over heen gekomen wat groter was. Schaamte. Niet de schaamte die ik al ken. Niet de schaamte over wat er is gebeurd of over hoe ik me gedraag of over de dingen die ik doe en nalaat. Maar een nieuwe schaamte. Een schaamte die specifiek is voor dit. Voor het label zelf. Ik ben nu iemand met een diagnose. Ik ben nu iemand die in een categorie valt. Ik ben nu iemand van wie het officieel is vastgesteld dat er iets niet klopt. En dat voelt anders dan weten dat er iets niet klopt. Dat voelt anders dan het zelf voelen en zelf dragen en zelf weten. Want zelf weten is privé. Zelf weten kun je controleren. Zelf weten kun je kiezen wanneer je het deelt en met wie en hoe. Maar een diagnose staat ergens. Een diagnose gaat mee. Een diagnose is van nu af aan een deel van hoe ik word gezien door mensen die mogen weten wat er in dat dossier staat. En ik weet hoe mensen kijken naar mensen met diagnoses. Ik heb het zelf gedaan voor ik wist dat ik er een had. Die subtiele verschuiving. Die fractie van meer voorzichtigheid. Die kleine aanpassing in hoe je iemand benadert als je weet dat er een label is. Niet altijd bewust. Niet altijd kwaadwillend. Maar aanwezig. Altijd aanwezig. Nu ben ik het label. En ik weet hoe ernaar wordt gekeken. Er is ook de schaamte over de oorzaak. Want CPTSS heeft een oorzaak. Het ontstaat niet zomaar. Het ontstaat niet uit het niets. Het ontstaat uit dingen die zijn gebeurd. Uit dingen die zijn gedaan of nagelaten door mensen in een tijd dat ik me niet kon verdedigen. En die oorzaak staat nu ook in het dossier. In medische termen. Netjes omschreven. En er is iets aan het zien van je eigen geschiedenis in medische termen dat het tegelijk groter en kleiner maakt. Groter omdat het officieel is. Kleiner omdat het in een kader past. En ik weet niet of ik het groter of kleiner wil. Ik weet niet of erkenning en reductie niet hetzelfde zijn als het om een diagnose gaat. Dit is wat er van mijn leven is geworden. Een paar regels in een dossier. Een code voor de zorgverzekeraar. Een behandelplan met doelen die meetbaar zijn op een manier die niets meet wat ik wil dat er wordt gemeten. En dan is er de schaamte over het niet beter worden. Want een diagnose veronderstelt een behandeling.

Hoofd Stuk

En een behandeling veronderstelt een richting. En een richting veronderstelt dat je ergens naartoe gaat. En ik ga ergens naartoe maar langzaam. Zo langzaam dat het soms niet voelt als beweging. Zo langzaam dat ik me afvraag of dit is wat beter worden is of dat dit gewoon is hoe het gaat. En mensen vragen: ben je al in behandeling. En ik zeg ja. En ze knikken op de manier die zegt: mooi. Dan komt het goed. Dan wordt het beter. Dan is er een weg. Alsof behandeling hetzelfde is als genezen. Alsof een diagnose hetzelfde is als een oplossing. Alsof het benoemen van iets hetzelfde is als het veranderen ervan. En ik zeg niets.

Want het uitleggen kost meer dan het zwijgen. En er is nog iets. Iets wat ik bijna niet kan opschrijven omdat opschrijven het zichtbaar maakt op een manier die moeilijker is dan het in het donker dragen. Ik identificeer me soms met de diagnose op een manier die me bang maakt. Niet als label maar als identiteit. Niet als beschrijving maar als definitie. Op de slechte dagen ben ik niet iemand met CPTSS. Op de slechte dagen ben ik CPTSS. Ben ik de stoornis. Ben ik het kapotte systeem. Ben ik de som van de disfuncties die netjes zijn opgesomd in een diagnostisch handboek. En dan is er geen verschil meer tussen wie ik ben en wat er mis is met mij. Dan ben ik het misge. Volledig. Tot in de kern. En ik weet dat dit niet klopt. Ik weet dat een diagnose een beschrijving is en geen definitie. Ik weet dat ik meer ben dan de criteria waaraan ik voldoe. Ik weet alle dingen die ik zou moeten weten. Maar weten helpt niet als je middenin het gevoel zit. En het gevoel zegt: zie je wel. Nu staat het vast. Nu is het bewezen. Nu is er geen ontkomen meer aan de conclusie die de stem van binnen al zo lang heeft gefluisterd. Je bent stuk. Officieel. Gediagnosticeerd. Bijgesteld. En ergens in die wirwar van schaamte en erkenning en het label dat brandt en het dossier dat ergens staat en de code voor de zorgverzekeraar en de behandeldoelen die meten wat niet te meten is. Ergens daarin. Is er ook iets van rust. Klein. Bijna onzichtbaar. Maar aanwezig. Het rust van eindelijk een woord hebben voor iets wat al zo lang naamloos was. Het rust van niet meer hoeven uitleggen dat het echt is want nu staat het op papier. Het rust van weten dat anderen dit ook hebben. Dat er een naam voor is. Dat er een naam voor is omdat genoeg mensen het hebben gehad om er een naam aan te geven. Ik ben niet de enige. Dat weet ik nu officieel. Maar officieel weten en voelen zijn twee verschillende landen. En de schaamte woont in het tweede. En verhuist niet zomaar. Alleen omdat er een diagnose is. Alleen omdat er nu een woord is. Voor iets wat er al zo lang was. Lang voor iemand het een naam gaf. Lang voor het in een dossier stond. Lang voor het officieel was. Toen droeg ik het al. Zonder naam. Zonder erkenning. Gewoon. Zoals ik alles draag. In stilte. In een lichaam dat alles onthoudt. In een hoofd dat stuk is.

Hoofd Stuk

Dat nu ook officieel stuk is. Gediagnosticeerd. Bijgesteld. En toch nog steeds hier. Ik betaal haar. Dat is het eerste wat ik denk als ik de kamer binnenloop. Niet altijd bewust. Niet altijd als woord. Maar als een achtergrondkennis die nooit helemaal wegzakt. Die altijd ergens aanwezig is als een context voor alles wat er in die kamer gebeurt. Ik betaal haar om naar mij te luisteren. Ik betaal haar om aanwezig te zijn. Ik betaal haar voor de blik die zegt dat ze mij hoort. Voor de stilte die ze laat vallen op de juiste momenten. Voor de vragen die verder gaan dan hoe gaat het. Voor het uur dat van mij is op een manier waarop geen enkel ander uur van de week van mij is. Ik koop nabijheid. En ik weet dat dit niet het hele verhaal is. Ik weet dat ze ook echt is. Dat ze echt luistert.

Dat er echt iets gebeurt in die kamer wat niet alleen transactioneel is. Ik weet dat betaald niet hetzelfde is als nep. Ik weet dat professionele zorg echte zorg kan zijn. Maar ik weet ook wat ik voel als ik de rekening zie. En wat ik voel is niet dankbaarheid. Het is iets ingewikkelder. Iets wat zit op de grens van opluchting en vernedering. Van dankbaar zijn en beschaamd zijn. Van weten dat dit nodig is en weten dat het nodig is om iets te kopen wat anderen gewoon hebben. Wat anderen krijgen. Wat anderen vinden in de mensen om hen heen zonder dat er een tarief aan vastzit en een agenda en een uur dat ophoudt als de tijd om is. Want de tijd gaat altijd op. Dat is het andere. Het uur is een uur. Niet meer. Niet als er iets is wat groter is dan een uur. Niet als we net ergens zijn aangekomen wat meer tijd vraagt dan er over is. Niet als ik net iets heb gezegd wat ik nog nooit hardop heb gezegd en het nog natrilft in de kamer en in mij en er nog niets mee is gedaan. Dan is het uur om. Dan pakt ze haar agenda. Dan plannen we de volgende keer. En ik ga naar buiten. Met alles wat ik net heb neergelegd nog half in mijn handen. En de wereld gaat gewoon door. De auto rijdt gewoon. De mensen lopen gewoon. Het leven vraagt gewoon wat het vraagt. En ik loop erdoorheen met iets open en iets rauw en iets wat net de lucht heeft geroken en nu terug moet in de doos voor het te groot wordt voor de situatie. Terug in de doos. Tot volgende week. Zeven dagen.

Honderdachtenzestig uur. Tot het uur dat van mij is. En er is iets wat ik haar niet vertel. Dat is misschien het eerlijkste wat ik kan zeggen over de therapeutische relatie. Dat er altijd iets is wat ik niet vertel. Niet omdat ik haar niet vertrouw. Niet omdat de kamer niet veilig is. Maar omdat er een deel van mij is dat zelfs in die kamer niet helemaal opengaat. Dat zelfs betaalde nabijheid te dichtbij vindt. Dat zelfs een professionele relatie te veel risico vindt. Ik beheer wat ze van mij weet. Ik doseer. Ik geef net genoeg om het gevoel te geven dat ik open ben. En ik houd de rest. En zij weet dat. Dat denk ik. Ze is goed genoeg om te weten dat er meer is dan wat ik breng. Ze vraagt soms naar de randen.

Hoofd Stuk

Ze laat soms een stilte die bedoeld is om iets in te vullen wat ik anders zou overslaan. En ik vul het gedeeltelijk in. En ik houd de rest. En we doen allebei alsof dit het proces is en niet de belemmering van het proces. Misschien is het allebei. En dan de overdracht. Dat woord. Dat ingewikkelde woord dat therapeuten gebruiken voor wat er gebeurt als de relatie met de therapeut begint te dragen wat andere relaties zouden moeten dragen. Als de kamer de plek wordt die meer is dan een kamer. Als het uur meer wordt dan een uur. Ik heb het gevoeld. Ik ga het niet romantiseren want het is niet romantisch. Het is eerder het tegendeel. Het is het gevoel van iets nodig hebben van iemand die je niet kunt hebben op de manier waarop je het nodig hebt. Het is de paradox van een relatie die echtheid vraagt maar grenzen stelt aan wat echt kan zijn. Ze mag niet mijn vriendin zijn.

Ze mag niet de persoon zijn die ik bel als het middernacht is en het te groot is. Ze mag niet buiten de kamer bestaan op een manier die telt. En ik weet waarom. Ik begrijp de ethiek. Ik begrijp de grenzen en de reden voor de grenzen en hoe de grenzen de veiligheid creëren die de kamer veilig maakt. Maar ik voel ook wat het kost. Om wekelijks iemand te vertrouwen die je niet echt kunt vertrouwen op de manier waarop vertrouwen bedoeld is. Om open te gaan bij iemand die professioneel open voor je is. Om verbinding te zoeken in een relatie die structureel beperkt is in wat ze kan geven. Om een uur per week te kopen van iets wat een leven lang had moeten worden gegeven. Gratis. Door mensen die het niet hebben gegeven. En soms. Soms zit ik in die stoel en ik kijk naar haar en ik denk: dit is wat er over is. Dit uur. Dit is het antwoord op alles wat niet is gegeven en niet is gezegd en niet is gezien. Een professional in een kamer met een agenda en een tarief en een methodiek. Dit is de reparatie van iets wat niet had mogen kapotgaan. En de reparatie is ook mooi op zijn eigen manier. Ik wil dat niet weghalen. Er gebeurt iets in die kamer. Er verandert iets langzaam op een manier die ik niet altijd zie maar soms voel. Er is iemand die weet wie ik ben op een manier die de meeste mensen in mijn leven niet weten. Dat is iets. Dat is meer dan niets. Maar het is niet wat het had moeten zijn. En het probleem van therapie voor mensen zoals ik is dat therapie een relatie is. En een relatie is precies wat kapot is. En je vraagt het kapotte instrument om zichzelf te repareren via het medium van een nieuwe versie van het kapotte ding. Relatie als medicijn voor relatieschade. Nabijheid als geneesmiddel voor nabijheidstrauma. Vertrouwen als therapie voor vertrouwensbreuk. De logica klopt. De uitvoering is ingewikkelder. Want elke keer dat er iets goeds gebeurt in die kamer, elke keer dat er een moment is van echte verbinding of echte erkenning of echte aanwezigheid, is er ook de wetenschap dat het tijdelijk is. Dat het uur ophoudt. Dat ze volgende week ook andere mensen heeft.

Hoofd Stuk

Dat ik één van velen ben in een agenda die vol staat met mensen die ook betalen voor een uur van haar aandacht. Ik ben een cliënt. Hoe goed ze ook is. Hoe echt het ook is wat er in die kamer gebeurt. Ik ben een cliënt. En cliënten stoppen. Trajecten eindigen. Doelen worden bereikt of niet bereikt en dan houdt het op. Dan is het klaar. Dan loop ik die kamer uit voor de laatste keer en dan is die relatie ook voorbij. Net als alle andere. Net als altijd. En ik weet dat het anders is. Ik weet dat een therapeutische relatie bedoeld is om te eindigen. Dat afsluiten onderdeel is van het proces. Dat een goede therapeut je leert om haar niet meer nodig te hebben. Maar voor iemand die moeite heeft met verlies. Voor iemand voor wie elke afscheid een bewijs is. Is ook dit verlies een verlies. Betaald verlies. Gepland verlies. Verlies met een agenda. En toch ga ik. Elke week. Ik rijd die weg. Ik parkeer de auto. Ik loop naar boven. Ik ga zitten in die stoel.

Ik doe open wat ik open kan doen en ik houd vast wat ik nog niet kan loslaten. Ik gebruik het uur zo goed als ik kan met het systeem dat ik heb. Want het is het beste wat er is. Niet het beste wat er zou kunnen zijn. Niet het beste wat er had moeten zijn. Maar het beste wat er is. En soms is het beste wat er is genoeg. Niet altijd. Niet op de dagen dat het uur om is en ik naar buiten loop met iets nog half open. Niet op de dagen dat de rekening komt. Niet op de dagen dat ik nadenk over wat ik koop en waarom ik het moet kopen en wat het zegt dat ik het moet kopen en. Op de goede dagen. Op de dagen dat er iets is gezegd wat er moest worden gezegd. Op de dagen dat de stilte de juiste stilte was. Op de dagen dat ik naar buiten loop en iets is verschoven. Een millimeter. Misschien twee. Is het genoeg. Genoeg om terug te komen. Volgende week. Voor het uur dat van mij is. Dat ik heb gekocht. Dat ik nodig heb. Dat niet is wat het had moeten zijn. Maar is het wel het meest eerlijke uur van de week.



Hoofd Stuk

Ik heb vandaag een vergadering geleid.

Niet een kleine. Een waar mensen bij zaten die verwachtten dat ik wist wat ik deed. Die naar mij keken voor richting en helderheid en de soort aanwezigheid die zegt: dit komt goed. Die ik vertrouw. Die weet waar we naartoe gaan. En ik wist waar we naartoe gingen. Ik had me voorbereid. Ik had de agenda gemaakt. Ik had de punten doorgenomen op een ochtend waarop ik drie uur had geslapen en wakker was geworden uit een droom die geen droom was maar een herbeleving en waarvan de resten nog aan me kleefden als ik de douche instapte en nog aanwezig waren terwijl ik koffie zette en nog ergens in mijn periferie zaten terwijl ik de auto inreed. Maar de vergadering was goed. Dat is het absurde. De vergadering was gewoon goed. Ik heb gefunctioneerd op een niveau dat niemand deed vermoeden dat er iets was. Dat niemand deed vermoeden dat er onder het oppervlak van die presentatie en die agenda en die zelfverzekerde toon een systeem draaide dat op reserves werkte die er eigenlijk niet meer waren. Ik ben heel goed geworden in presteren vanuit leegte. Dat is misschien mijn meest ontwikkelde vaardigheid. Niet de dingen die op mijn cv staan. Niet de dingen waarvoor ik word betaald of waarvoor ik word geprezen of waarvoor mensen zeggen dat ik goed in ben. Maar dit. Dit onzichtbare vermogen om door te gaan als er niets meer is om door te gaan mee. Om te presteren als het systeem op rood staat. Om te verschijnen als alles in mij zegt: niet vandaag. Vandaag niet. Vandaag toch. Altijd toch. Want het leven vraagt niet of het uitkomt. Het leven heeft een agenda die niet rekening houdt met herbelevingen en slaapttekort en de steen op mijn borst die er al is voor ik mijn ogen open. Het leven heeft deadlines en vergaderingen en mensen die iets van mij verwachten en afspraken die zijn gemaakt op een moment dat ik dacht dat ik het zou kunnen. En ik kom. Altijd kom ik. Iets te laat soms. Met iets te weinig soms. Met een verklaring die klinkt als een gewone verklaring en niet als de waarheid. Maar ik kom. En als ik er ben doe ik het. En ik doe het goed genoeg dat niemand vraagt wat er achter zit. Goed genoeg is mijn standaard geworden. Niet omdat ik niet meer wil. Maar omdat uitblinken extra kost en extra is wat ik niet heb. Goed genoeg is de efficiënte keuze van een systeem dat heeft geleerd om te verdelen wat er is over de dingen die moeten en de dingen die kunnen en de dingen die wachten. Wachten wacht altijd. Wachten is geduldig. Wachten is mij. En de collega's. De mensen waarmee ik werk die denken dat ze mij kennen op de manier waarop je mensen kent waarmee je werkt. Die mijn professionele gezicht kennen. Die mijn vergaderingsstelsel kennen. Die mij kennen als de persoon die altijd iets bijdraagt en altijd reageert en altijd een mening heeft over de dingen waarover een mening wordt verwacht. Ze kennen de constructie.

Hoofd Stuk

De constructie die ik elke ochtend opzet voor ik naar binnen loop. De constructie die energie kost die ik niet heb. Die ik toch opzet. Elke dag. Omdat de constructie niet zakken laten betekent uitleggen. En uitleggen is duurder dan opzetten. En dan de momenten waarop het bijna misgaat. Want die zijn er ook. De vergadering waarbij ik halverwege een zin ben en de zin ergens naartoe gaat die ik niet heb gepland en er een fractie van een seconde is waarop ik niet meer weet waar ik was. Waarop de concentratie die ik heb geforceerd even loslaat en er een gat valt in het midden van het functioneren. En ik vul het. Met een woord. Met een pauze die eruitziet als nadenken. Met een blik op mijn aantekeningen die eruitziet als raadplegen maar die is om terug te komen. Om de draad te vinden die ik even kwijt was. Niemand ziet het. Of misschien ziet iemand het en zegt niemand er iets van. Dat weet ik ook niet meer. Want ik ben zo lang bezig met het managen van de buitenkant dat ik de buitenkant niet meer objectief kan waarnemen. Ik weet niet meer wat zichtbaar is en wat ik verberg. De grens is vervaagd. En produceren. Ik produceer. Dat is het woord dat ik het meest vreemd vind in de context van alles wat ik heb beschreven. Produceren. Alsof ik een fabriek ben. Alsof er output is die meetbaar is en zichtbaar is en los staat van alles wat het kost om die output te genereren. Er is output. Er is altijd output. Want output is het bewijs dat ik functioneer. Output is het argument tegen de stem van binnen die zegt dat ik niets ben. Output is de manier waarop ik bewijs dat ik er mag zijn. Dat ik iets bijdraag. Dat ik niet alleen maar last ben maar ook iets geef aan de wereld die mij vraagt te geven. Ik geef. God, ik geef. Ik geef op een manier die mensen niet zien omdat wat ik geef normaal lijkt. Omdat wat ik lever het niveau heeft van iemand die er goed voor staat en niet het niveau van iemand die op reserves draait die er niet meer zijn. En mensen zeggen: jij hebt het altijd zo goed voor elkaar. En ik zeg niets. Want wat zeg je daarop. Dankjewel voor het niet zien. Dankjewel voor het geloven van de constructie.

Dankjewel dat ik dit heb mogen doen zonder dat iemand heeft gevraagd wat het kost. Want de kosten zijn hoog. De kosten zijn de avonden na de goede vergaderingen. De avonden waarop ik thuiskom en de constructie afzet en er niets meer onder is. Geen energie. Geen zin. Geen vermogen om nog iets te willen of te voelen of te doen. Alleen maar de bank. Alleen maar de stilte. Alleen maar het wachten tot het tijd is om naar bed te gaan en het allemaal opnieuw te beginnen. De kosten zijn de weekenden die geen weekenden zijn maar hersteltijd die nooit genoeg herstelt. Die ik gebruik om bij te komen van de week en die ik de volgende week weer verbruik en dan is het weekend en ik begin opnieuw. De kosten zijn de dingen die ik niet doe. De mensen die ik niet zie.

Hoofd Stuk

De afspraken die ik afzeg omdat er na het functioneren niets meer over is voor het leven buiten het functioneren. Functioneren heeft het leven opgegeten. En het leven denkt dat het functioneren is. En misschien is dat de meest accurate beschrijving van wat er over is. Een functionerend leven. Niet een geleefd leven. Maar een functionerend leven. Eén dat werkt. Op de manier waarop dingen werken die worden onderhouden maar niet worden geliefd. Eén dat output heeft. Eén dat vergaderingen leidt en agenda's maakt en aanwezig is op de momenten dat aanwezigheid wordt verwacht. Eén dat nooit laat zien wat het kost. Eén dat elke ochtend opstaat. De constructie opzet. Naar binnen loopt. En presteert. Op reserves die er niet zijn. Met een systeem dat op rood staat. Achter een gezicht dat zegt. Dit komt goed. Ik vertrouw dit. Ik weet waar we naartoe gaan. Terwijl ik het niet weet. Terwijl ik nooit heb geweten. Terwijl weten misschien het enige is wat ik echt heb verleerd. In een leven dat verder functioneert.



Hoofd Stuk

Mijn lichaam heeft geleerd dat het een object is.

Niet als conclusie die ik heb getrokken. Niet als iets wat ik heb bedacht of besloten of aangenomen na nadenken. Maar als les. Als vroege les. Ingeslepen op een leeftijd waarop lessen permanent zijn. Waarop wat je leert over jezelf en over lichamen en over wat lichamen zijn en waarvoor ze worden gebruikt niet meer te onleren is op de manier waarop je een taal onleert die je te vroeg hebt geleerd. Mijn lichaam is geleerd dat het beschikbaar is. Niet voor mij. Voor anderen. En dat heeft zijn werk gedaan. Dat heeft zijn langzame permanente onzichtbare werk gedaan in hoe ik mijn eigen lichaam bewoon. In hoe ik aanraking ontvang. In hoe ik aanwezig ben of niet aanwezig ben op de momenten waarop aanwezig zijn het meest wordt gevraagd en het minst lukt. Seks begint voor het begint. Dat is het eerste wat ik wil zeggen. Niet op het moment van aanraking. Niet op het moment van toenadering. Maar eerder. In de aanloop. In het weten dat het eraan komt. In het lichaam dat al begint te berekenen voor er ook maar iets is gebeurd. Dat al begint in te schatten. Dat al begint te beslissen. Hoe ver ga ik. Wat geef ik. Wat houd ik. Waar ga ik heen als het te veel wordt. En dan het moment zelf. Ik heb geleerd te performen. Niet bewust. Niet als strategie. Maar als overleving. Want vroeger was er geen keuze en was er geen veilig nee en was er geen moment waarop mijn eigen wil er ook maar iets toe deed. En het lichaam heeft geleerd wat er dan van hem werd verwacht. Heeft geleerd de signalen te lezen. Heeft geleerd te geven wat werd gevraagd voor het werd gevraagd. Heeft geleerd dat aanwezig zijn gevaarlijker was dan weggaan. Dus ik ga weg. Op het moment dat het begint ga ik weg. Niet altijd. Niet helemaal. Maar een deel van mij verlaat het lichaam op het moment dat het lichaam het meest aanwezig zou moeten zijn. Stapt terug. Kijkt toe. Wacht tot het voorbij is. En het lichaam doet het zonder mij. Het lichaam weet wat het moet doen. Het heeft het vaak genoeg gedaan zonder dat er iemand in zat die het bewust koos. Het gaat door de bewegingen. Het reageert op de juiste momenten. Het geeft wat er wordt verwacht. En ik kijk toe. Van ergens ver. En ik wacht. En de ander weet het niet. Hoe zou de ander het weten. Alles wat zichtbaar is klopt. Alles wat meetbaar is werkt. Er is geen moment waarop het van buiten zichtbaar is dat er niemand thuis is. Dat de persoon die zij denkt te raken ergens anders is. Dat ze een lichaam raken dat is achtergebleven. En na. Na is altijd vreemd op een manier die ik niemand heb verteld. Er is soms een gevoel van niet weten wat er net is gebeurd. Niet als vergeten. Maar als afstandelijkheid. Als het bekijken van iets wat met mij is gebeurd op een manier die niet aanvoelt als van mij. En de ander ligt naast mij en is aanwezig op een manier die ik niet kan zijn en ik lig naast haar en ben er niet en zij weet het niet. En ik zeg niets. Want wat zeg je. Ik was er niet bij.

Auteur: Ambrosius Duuk > www.traumamaatje.nl > traumamaatje@gmail.com ©2026

Hoofd Stuk

Mijn lichaam was er. Maar ik niet. Je hebt de verkeerde bereikt. Je hebt het lege huis aangeraakt. Je dacht dat je binnenkwam maar de deur was dicht. Dat zeg ik niet. Dat zeg ik nooit. En de schaamte hierover is specifiek en groot en heeft zijn eigen gewicht. Niet de schaamte van niet kunnen of niet willen. Maar de schaamte van weten dat ik er niet bij ben. Van weten dat iemand die van mij houdt of van mij denkt te houden mij bereikt op een manier die niet echt is. Die een illusie is van aanwezigheid. Die contact maakt met een constructie in plaats van met mij. Ik ben niet eerlijk. Niet op die momenten. Ik ben aanwezig als leugen. En ik weet het en ik kan het niet stoppen en ik schaam me voor het weten en voor het niet kunnen stoppen en voor het feit dat ik dit al zo lang zo doe dat ik niet meer weet hoe het anders is. Of dat het anders is. Of dat er een manier is om aanwezig te zijn in een lichaam op het moment dat het lichaam het meest kwetsbaar is. Want kwetsbaarheid is het probleem. Seks vraagt kwetsbaarheid op een manier die alles vraagt. Niet alleen het lichaam. Maar het zelf. De persoon die in het lichaam woont. De kern van iets wat privé is en diep is en nooit veilig is geweest. En ik heb geleerd dat kwetsbaarheid gevaarlijk is. Op de meest lichamelijke manier. Op de manier die het diepst zit. Dus mijn systeem beschermt op de momenten dat beschermen het meest pijn doet. Op de momenten dat ik het minst beschermd wil zijn. Op de momenten dat ik wil dat het anders is en het niet anders wordt omdat willen en kunnen twee verschillende landen zijn en ik woon in het verkeerde. Er zijn ook goede momenten. Ik zou liegen als ik ze weglief. Momenten waarop het glas dunner is. Waarop er iets is wat op aanwezig zijn lijkt. Waarop er een fractie van verbinding is die niet geconstrueerd is maar echt. Waarop mijn lichaam en ik hetzelfde zijn op hetzelfde moment. Die momenten zijn zeldzaam. Ze duren kort. Ze zijn voorbij voor ik ze kan vasthouden. Maar ze zijn er. En in die momenten weet ik wat ik mis. En dat is het gevaarlijkste. Want weten wat je mist is zwaarder dan niet weten. Want weten wat je mist betekent dat je het kunt vergelijken. Dat je kunt meten hoe groot de afstand is tussen wat het is en wat het zou kunnen zijn. Dat je kunt voelen hoe dun de laag is tussen aanwezig zijn en weggaan en hoe weinig controle je hebt over welke kant het opgaat. En er is woede in dit alles. Een woede die ik zelden benoem in de context van seksualiteit maar die er altijd is. Woede om wat er is afgenomen. Niet alleen het specifieke. Maar dit. De mogelijkheid van onbekommerd aanwezig zijn. De mogelijkheid van een lichaam bewonen zonder de berekening. De mogelijkheid van intimiteit zonder de wetenschap. De mogelijkheid van jezelf geven op een manier die van jou is en niet van wat er ooit van je is genomen. Dat is afgenomen. Op een leeftijd waarop ik het nog niet had maar het al had moeten worden beschermd.

Hoofd Stuk

Op een leeftijd waarop lichamen niet beschikbaar hadden mogen zijn. Op een leeftijd waarop lessen over lichamen niet hadden mogen worden gegeven op de manier waarop ze zijn gegeven. En nu draag ik die les mee. In dit lichaam. In elk moment van nabijheid. In elk moment van aanraking. In elk moment waarop iemand probeert te bereiken wat niet bereikbaar is. En ik doe mee. Omdat meedoen makkelijker is dan uitleggen. Omdat uitleggen betekent laten zien. Omdat laten zien het gevaarlijkste is. Zelfs hier. Vooral hier. Op het moment dat het het meest zou moeten mogen. Ik ben er niet. En ik wil er zijn. God, ik wil er zijn. In mijn eigen lichaam. Op mijn eigen manier. Op mijn eigen moment. Zonder de berekening. Zonder het wachten. Zonder het glas. Maar het lichaam heeft zijn les geleerd. En lessen die vroeg zijn geleerd. Die vergeet je niet zomaar. Die zitten in het bot. In het merg. In de reflex die er al is. Voor je weet. Dat hij er is.



Hoofd Stuk

Soms is het goed.

Niet goed zoals in opgelost. Niet goed zoals in weg. Maar goed zoals in draagbaar op een manier die verder gaat dan draagbaar. Goed zoals in licht. Goed zoals in: vandaag is er iets wat ik bijna vergeten was dat het bestond. Ruimte. Gewoon ruimte. De steen op mijn borst is er nog maar hij weegt minder. De stem is er nog maar hij is zachter. Het systeem staat nog aan maar een toon lager dan normaal. En in die lagere toon is er iets wat adem heeft. Iets wat beweegt zonder direct pijn te doen. Iets wat kijkt naar de dag en denkt: misschien. Vandaag misschien. En ik doe dingen op die dagen. Kleine dingen. Dingen die op de slechte dagen onmogelijk zijn maar op de goede dagen gewoon zijn op een manier die bijna normaal aanvoelt. Ik bel iemand terug. Ik maak iets af. Ik loop naar buiten en de lucht doet iets en ik merk het op en het merk opvallen voelt als een prestatie op een manier die het op de slechte dagen nooit is. En er is even iets wat op blij lijkt. Niet groot. Niet overweldigend. Maar een fractie van iets wat in de buurt komt van hoe mensen beschrijven dat het is als het goed gaat. Een warmte. Een opening. Een moment waarop de wereld iets minder vijandig is en iets meer bewoonbaar. En dan. Dan begint het. Niet meteen. Niet altijd op hetzelfde moment. Maar ergens in de goede dag kruipt er iets binnen wat niet werd uitgenodigd. De wetenschap. Dit duurt niet. Niet als gedachte. Niet als bewuste overweging. Maar als achtergrondkennis die er altijd is op de goede dagen. Die altijd meekomt. Die altijd in de periferie staat te wachten op het moment waarop ik te ver ga in het goede. Waarop ik te veel vertrouw op wat er is. Dit duurt niet. En het klopt. Dat is het ergste. Het klopt altijd. Want de goede dagen eindigen. Ze eindigen altijd. Soms snel. Soms pas aan het eind van de dag. Soms houd ik hem vast tot het donker is en ik ga slapen met het gevoel van: vandaag was het goed. Maar de volgende ochtend is de steen er weer. De volgende ochtend is de stem er weer. De volgende ochtend is alles weer zoals het altijd is. En het verlies van de goede dag is soms zwaarder dan de slechte dag zelf. Want de slechte dag vraagt niets. De slechte dag is vertrouwd. De slechte dag heeft een patroon dat ik ken en een gewicht dat ik ken en een taal die ik ken. De slechte dag verwacht niets van mij behalve doorgaan. En doorgaan kan ik. Doorgaan is wat ik het beste kan. Maar de goede dag. De goede dag opent iets. De goede dag laat zien hoe het zou kunnen zijn. Geeft een proefje van een leven dat anders is. Laat me even proeven aan het bestaan dat ik zou willen hebben en dat ik op de goede dag bijna voel als bereikbaar. En dan is hij weg. En het contrast is het gevaarlijkste. Want contrast betekent weten.

Hoofd Stuk

Weten hoe groot de afstand is. Weten wat er is en wat er niet is en hoe groot het verschil tussen die twee dingen is als je ze naast elkaar zet. Op de slechte dag is de afstand abstract. Op de slechte dag is het leven dat ik zou willen een theoretisch concept.

Iets wat bestaat in de verbeelding maar geen vlees heeft. Geen gewicht. Geen bewijs. Maar de goede dag geeft het vlees. De goede dag zegt: zie je. Hier. Dit. Dit is het. Dit is wat het zou kunnen zijn. En dan neemt hij het terug. En de afstand is niet meer abstract. De afstand heeft nu een gezicht. En een gezicht doet meer pijn dan een abstractie. En dan is er de hoop. De hoop die opkomt op de goede dagen zonder dat ik haar heb uitgenodigd. Die zich installeert terwijl ik niet oplet. Die begint te fluisteren dat dit misschien de wending is. Dat dit misschien het begin is van iets. Dat misschien de goede dag de eerste is van meer goede dagen. Dat misschien het tij aan het keren is. Misschien. Misschien. En ik weet beter. Ik weet beter dan te luisteren naar die hoop. Ik heb haar te vaak gevolgd. Ik heb te vaak gedacht: dit is het. Dit keer is het anders. En dan was het niet anders. Dan kwamen de slechte dagen terug op de manier waarop ze altijd terugkomen. Rustig. Zeker van zichzelf. Zonder excuses. Maar ik luister toch. Op de goede dagen luister ik altijd. Want hoop is verleidelijker dan kennis. Want hoop geeft iets wat kennis nooit geeft. De mogelijkheid van meer. En ik wil meer. Ondanks alles wil ik meer. En de hoop wordt groter naarmate de dag langer goed blijft. En de grotere hoop heeft een grotere val. En de grotere val heeft een hardere landing. En de hardere landing duurt soms langer dan de slechte dag had geduurd als er geen goede dag aan vooraf was gegaan. De goede dag maakt de slechte dag slechter. Dat is de paradox. Dat is het perverse van een systeem dat niet stabiel is. Dat de pieken de dalen dieper maken. Dat beter zijn de terugval zwaarder maakt. Dat elk moment van licht de duisternis daarna donkerder maakt door contrast. En ik weet dit. Ik weet dit op de goede dagen terwijl het goed is. En ik geniet toch. Of ik probeer te genieten. Of ik geniet terwijl ik me tegelijk bescherm tegen het genieten want genieten is investeren in iets wat je gaat verliezen en verlies doet altijd pijn in verhouding tot de investering. Dus ik geniet half. Met één hand. En met de andere hand houd ik al vast voor de landing. Want de landing komt. Altijd. En soms denk ik op de goede dagen dat ik liever geen goede dagen zou hebben. Dat klinkt ziek. Misschien is het ziek. Maar het is eerlijk. Want de goede dagen geven en nemen in één beweging. Ze geven een proefje en nemen het terug. Ze openen en sluiten. Ze laten zien en ontnemen. Ze zijn gul op een manier die wreed is. Ze zijn licht op een manier die het donker donkerder maakt. En toch. Toch wacht ik op ze. Toch zijn ze de reden waarom ik de slechte dagen doorkom. Toch zijn het de goede dagen die het volgende goede dag mogelijk maken.

Hoofd Stuk

Toch zijn ze bewijs. Bewijs dat het systeem niet volledig is afgesloten. Dat er nog iets beweegt van binnen. Dat er nog iets reageert op de wereld buiten. Dat er nog iets is wat goed kan voelen ook al duurt het niet. En op de slechte dagen die volgen na de goede houd ik dat bewijs vast. Klein. Verfrommeld. Een bewijs van één dag. Maar bewijs. Het was goed. Één dag. Het was goed. En als het één keer kan. Dan kan het weer. Misschien. Heel misschien. Morgen. Of overmorgen. Of ergens. Ergens in de rij van slechte dagen die komen. Zit nog een goede. En ik wacht. Zoals ik altijd wacht. Op een dag die geeft wat hij altijd terugneemt.

Ik wil niet dood.

Dat is het eerste wat ik wil zeggen en het is waar en het is belangrijk en ik laat het staan zonder het te verzachten of in te pakken of te omhullen met nuance die het kleiner maakt dan het is. Ik wil niet dood. Maar. En het is een groot maar. Een maar dat zijn eigen ruimte verdient. Een maar dat niet weg te redeneren is met de eerste zin ook al is de eerste zin ook waar. Een maar dat midden in de nacht aanwezig is op een manier die geen naam heeft en toch alles kleurt. Maar ik wil ook niet dit. Dit leven. Deze manier van bestaan. Dit constante dragen en verduren en doorgaan en functioneren en presteren en maskeren en wakker worden met de steen en slapen gaan met de stem en ertussenin alles wat ik heb beschreven in dit boek. Dit wil ik niet. Dit heb ik nooit gewild. En het verschil tussen niet dood willen en niet zo willen leven is een verschil dat de buitenwereld niet goed begrijpt. Dat behandelaars soms niet goed begrijpen. Dat mensen die van je houden niet goed begrijpen omdat ze zo graag willen dat de eerste zin genoeg is. Dat de eerste zin het einde van het gesprek is. Dat ik wil niet dood betekent dat alles in orde is. Het is niet in orde. Het grijze gebied tussen leven willen en dood willen is groot. Groter dan mensen denken. Groter dan er woorden voor zijn. Het grijze gebied is de plek waar ik woon op de donkerste dagen. Niet aan de rand van iets. Niet op het punt van actie of beslissing of het moment dat alarmen zouden moeten afgaan. Maar in een mist. In een toestand van noch het een noch het ander. Van niet leven willen zoals het is en niet willen sterven zoals het niet is. Ergens daartussenin. Zonder adres. Zonder naam. De gedachten die er zijn op die dagen zijn niet de gedachten die mensen bedoelen als ze zeggen suïcidale gedachten. Ze zijn zachter dan dat. Diffuser. Ze komen niet met een plan of een moment of een hoe. Ze komen als een moe verlangen naar afwezigheid. Naar het even niet zijn. Naar een pauze van het bestaan die langer is dan slaap en zachter dan dood. Gewoon even niet. Gewoon even nergens verantwoordelijk voor zijn.

Hoofd Stuk

Gewoon even niet dit lichaam bewonen en niet dit hoofd bewonen en niet deze last dragen en niet dit systeem zijn dat altijd aanstaat en nooit bijvult en altijd levert op reserves die er niet zijn. Gewoon even ophouden. Niet voor altijd. Maar even. En dat even is geen wens om te sterven. Maar het is ook geen wens om te leven. Het is een wens om ergens buiten het leven te zijn zonder dood te zijn. Een wens naar een derde optie die niet bestaat. Naar iets wat er niet is. Naar een uitgang die geen uitgang is maar een pauzeknop. En de pauzeknop bestaat niet. Dat weet ik. Dat maakt het grijze gebied grijzer. Want als de derde optie er niet is zijn er alleen de twee die er wel zijn. En de ene wil ik niet en de andere wil ik ook niet op de manier waarop het nu is. En dat wil ik ook niet zeggen want niet leven willen zoals het is klinkt te dicht bij iets wat mensen alarmeert. Klinkt te dicht bij de rand. Klinkt te dicht bij iets wat actie vraagt en bezorgde blikken en de vraag ben je veilig op een toon die goed bedoeld is maar die ik niet kan beantwoorden op een manier die klopt. Ben ik veilig. Ik weet het niet. Niet omdat ik niet veilig ben op de manier die mensen bedoelen. Maar omdat veilig een woord is voor mensen die weten waar de grens ligt. Die de grens kunnen aanwijzen. Die kunnen zeggen: hier. Tot hier en niet verder. Ik weet niet waar de grens ligt. Ik weet alleen dat ik er niet ben. Dat ik aan deze kant sta. Vandaag. En dat vandaag het enige is wat ik kan zeggen. En er is schaamte om deze gedachten op een manier die specifiek is. Niet de schaamte van de andere dingen. Maar de schaamte van het weten dat dit gedachten zijn die mensen bezorgen. Die mensen wakker houden. Die mensen doen vragen en controleren en aandacht geven op een manier die ik niet wil veroorzaken. Want ik wil niemand belasten. Dat is ook een deel van het grijze gebied. Het niet willen belasten en het niet kunnen dragen en het niet willen vragen en het niet weten hoe en het alleen zijn ermee omdat alleen zijn ermee veiliger aanvoelt dan de blikken en de vragen en de bezorgdheid die ik niet kan ontvangen omdat ontvangen het moeilijkste is wat er is. Dus ik draag het stil. Het grijze gebied. In de nacht. Op de donkere middagen. Op de momenten dat het te groot is voor één systeem maar te klein voor een alarm. Te groot voor gewoon. Te klein voor hulp. Precies in het midden. Precies in het grijs. En ik wil dat mensen dit weten. Niet om bezorgd te worden. Niet om actie te ondernemen. Maar gewoon weten. Dat dit bestaat. Dat het grijze gebied bestaat. Dat er mensen zijn die hier wonen zonder dat het zichtbaar is. Zonder dat het op een schaal past. Zonder dat het een naam heeft die de ernst ervan uitdrukt en tegelijk de grenzen ervan. Ik wil niet dood. Maar ik wil niet dit. En het verschil tussen die twee zinnen is het grootste verschil dat ik ken. En tegelijk de kleinste ruimte. En ik leef daarin. Elke dag. Niet aan de rand. Maar niet in het midden. Ergens. In het grijs. Waar het stil is.

Hoofd Stuk

Op de donkerste dagen. Tot het weer iets lichter is. En ik verder ga. Zoals ik altijd verder ga. Omdat verder gaan het enige is wat ik zeker weet dat ik kan. Ook vandaag.

Ik wist niet dat ik aan het breken was.

Dat is het eerste wat ik wil zeggen. Niet dat ik het zag aankomen en er niets aan deed. Niet dat er een moment was waarop ik had kunnen kiezen voor een andere weg. Maar dat het breken stil was. Dat het geen geluid maakte. Dat het geen datum heeft en geen moment en geen duidelijke grens die ik kan aanwijzen en zeggen: hier. Hier is het gebeurd. Hier is de lijn die is overschreden. Het was niet één lijn. Het waren duizend lijnen. Elke dag een beetje. Elke week iets meer. Elke maand iets verder dan de maand daarvoor. En ik ging mee. Ik ging elke keer mee omdat elke stap op zichzelf klein genoeg was om te zetten. Omdat elke grens op zichzelf draaglijk was. Omdat de afstand tussen waar ik was en waar ik had moeten zijn zo langzaam groter werd dat ik de afstand niet meer zag. Je ziet de afstand pas als je stilstaat. En ik stond nooit stil. Stilstaan was gevaarlijk. Stilstaan betekende voelen. En voelen betekende weten. En weten was het gevaarlijkste wat er was. Dus ik bewoog. Altijd vooruit. Altijd door. Altijd de volgende taak en de volgende dag en de volgende reden om niet stil te staan bij wat er was. En terwijl ik bewoog brak er iets. Langzaam. Geruisloos. Op de manier waarop dingen breken die te lang te veel hebben gedragen zonder dat iemand het zag en zonder dat er ruimte was om neer te leggen wat gedragen werd. En de hoop. De hoop was erbij. De hoop is er altijd bij geweest. En dat is het perverse. Dat hoop niet alleen een vriend is. Dat hoop ook een instrument van marteling kan zijn als hij lang genoeg wordt gevoed zonder te worden vervuld. Dat hoop die niet uitkomt zwaarder weegt dan wanhoop die nooit iets heeft beloofd. Wanhoop is eerlijk. Wanhoop zegt: er is niets. Wanhoop stelt niet teleur omdat wanhoop nooit iets heeft beloofd. Wanhoop vraagt niets van je behalve dragen. En dragen kan ik. Dragen is wat ik het beste kan. Maar hoop. Hoop belooft. Hoop zegt: misschien. Hoop zegt: nog even. Hoop zegt: als je dit doet of dat probeert of nog een keer volhoudt dan komt er iets aan de andere kant wat het waard is geweest. Hoop heeft een agenda. Hoop heeft een toekomst die hij voor je uithoudt als een wortel aan een stok terwijl je loopt en loopt en loopt en de wortel altijd even ver voor je blijft. Ik heb zo lang gelopen. Achter de hoop. En voor het breken was er een periode van veel hoop. Dat is hoe het werkte. Vlak voor het echt te veel werd was er een tijd van meer geloven dan normaal.

Hoofd Stuk

Van denken dat het ging lukken. Van investeren in een uitkomst die ik kon zien als ik mijn ogen dichtdeed en de wereld even wegdeed. Ik kon het zien. Bijna voelen. En ik investeerde. Alles wat ik had in de hoop die zei: nog even. Nog een beetje meer. Nog een keer proberen. Nog een keer geloven. Nog een keer jezelf geven aan iets wat je al zo lang al alles hebt gegeven. En toen klapte het in. Niet met een klap. Niet met een moment van breuk die ik kon aanwijzen. Maar een inklappen. Een langzame implosie.

Alles wat ik had geïnvesteerd in de hoop dat het zou keren keerde niet. Alles wat ik had gegeven werd niet teruggegeven. Alles waarvoor ik had volgehouden bleek niet genoeg om iets te veranderen aan wat er was. De hoop had gelogen. Of ik had gelogen naar de hoop. Of allebei. En het inklappen was stiller dan ik had verwacht. Geen tranen. Geen schreeuw. Geen dramatisch moment waarop het duidelijk was voor iedereen inclusief mezelf dat er iets was geklapt.

Gewoon een ochtend waarop ik wakker werd en iets wat er altijd was geweest er niet meer was. De bereidheid. De bereidheid om het nog een keer te proberen. Om het nog een keer te geloven. Om het nog een keer op te brengen. Die was weg. Niet tijdelijk. Niet voor even. Maar weg op een manier die anders voelde dan uitputting. Uitputting is leeg maar bereikbaar. Dit was leeg en afgesloten. Een put zonder bodem en zonder ladder. En ik stond erboven en keek erin. En er was niets om naar te kijken. En ik wist dat dit het was. Dat dit de grens was. Niet de grens die ik had overschreden. Maar de grens die mijn systeem had getrokken zonder mij te vragen. De grens die zei: tot hier. Tot hier en niet verder. Tot hier heb ik je meegenomen en hier laat ik je staan want verder kan ik niet. Mijn eigen systeem had opgegeven. Niet op mij. Maar op de hoop. Op de hoop die had beloofd en niet had gegeven. Op de hoop die had gevraagd en had genomen. Op de hoop die had gezegd: nog even en het nog even nooit had laten eindigen. En wat er overbleef na het breken was niet wat ik had verwacht. Ik had pijn verwacht. Of verdriet. Of de grote emoties die horen bij grote breukpunten. De dingen die je ziet in films op het moment dat iemand op zijn dieptepunt is. De expressieve versie van kapotgaan. Maar er was geen expressie. Er was alleen een vlakke. Grijs en uitgestrekt en stil. Geen hoop. Maar ook geen wanhoop. Gewoon niets. En het vreemde was dat het niets aanvoelde als rust. Een wrange rust. Een rust die niet had moeten zijn wat hij was maar die er toch was. De rust van een systeem dat heeft opgehouden te vechten. Dat heeft opgehouden te proberen. Dat heeft opgehouden te geloven in een uitkomst die niet komt. De rust van overgave. Niet aan de dood. Aan het niet meer proberen. En in die rust. In die grijze uitgestrekte stille rust na het breken. Begon iets anders. Niet meteen. Niet luid. Niet als hoop want hoop was de vijand gebleken en ik vertrouwde haar niet meer.

Hoofd Stuk

Maar als iets kleiner dan hoop. Een feit. Eén feit. Ik ben er nog. Niet als overwinning. Niet als bewijs van veerkracht of kracht of het menselijke vermogen om door te gaan. Gewoon als vaststelling. Als de meest basale observatie van een systeem dat op het dieptepunt staat en toch nog registreert. Ik ben er nog. En dat ene feit. Dat ene kleine koude naakte feit. Was genoeg. Niet om verder te hopen. Niet om opnieuw te beginnen. Niet om te geloven dat het anders zou worden. Maar om de volgende dag te halen. En de dag daarna. En de dag daarna. Niet met hoop. Want hoop had mij te veel gekost. Maar met het feit. Steeds het feit.

Ik ben er nog. Vandaag. Op dit moment. In dit lichaam. Met dit stukke hoofd. Er nog. Dat is alles. Dat is genoeg. Dat moet genoeg zijn. Want meer is er niet. En meer heb ik niet. En meer vraag ik niet. Alleen dit. Alleen het feit. Elke dag opnieuw. Ik ben er nog.

Ik dacht dat het over zou gaan.

Niet als plan. Niet als strategie. Maar als aanname. Als de achtergrondgedachte die er altijd was zonder dat ik hem ooit hardop heb gezegd of bewust heb gedacht. De aanname dat tijd iets doet. Dat de jaren iets wegschuren. Dat wat er is op je twintigste er niet meer zo is op je dertigste en op je veertigste misschien helemaal niet meer. Ik wachtte op het slijten. Het sleet niet. De jaren zijn gekomen en gegaan op de manier waarop jaren komen en gaan. Met alles wat erin zat. Mensen. Werk. Plekken. Dingen die begonnen en eindigden. Dingen die ik heb gemaakt en dingen die zijn stukgegaan en dingen die er gewoon waren en daarna niet meer. En onder alles. Onder al die jaren en al die dingen. Hetzelfde. Precies hetzelfde. De steen op mijn borst als ik wakker word. De stem van binnen die de dingen zegt die hij altijd zegt. Het systeem dat aanstaat. De alertheid. De maskers. De nacht. De herbelevingen. De manier waarop mijn lichaam reageert op dingen die het lichaam van iemand die oud genoeg is om beter te weten niet meer zo zou moeten reageren. Maar mijn lichaam weet niet hoeveel jaar er zijn verstreken. Mijn lichaam leeft in een ander tijdperk. Mijn lichaam is nog steeds daar. En ik ben hier. En het verschil tussen daar en hier is gemeten in jaren die niets hebben uitgewist. Er is een specifieke pijn in ouder worden met trauma die ik nergens goed beschreven heb gelezen. Niet de pijn van het trauma zelf. Maar de pijn van de jaren. Van het tellen. Van het terugkijken en zien hoeveel er is verstreken en hoeveel er niet is veranderd. Van het beseffen dat wat ik dacht dat tijdelijk was permanent is geworden niet omdat het onveranderlijk is maar omdat de jaren zijn gegaan en het er nog is. Ik ben niet meer jong. Dat klinkt triviaal. Maar het is het niet. Want jong zijn met trauma heeft iets wat oud worden met trauma niet heeft.

Hoofd Stuk

Jong zijn heeft de toekomst. Jong zijn heeft de aanname dat er nog tijd is. Dat er nog mogelijkheden zijn. Dat de jaren die komen de jaren die waren kunnen compenseren. Dat er nog een versie van het leven is die anders is. Die beter is. Die de rekening vereffent op een manier die rechtvaardig is. Maar de jaren gaan. En de toekomst wordt kleiner. En de mogelijkheid van compensatie wordt kleiner. En op een dag sta je ergens in het midden van je leven en je kijkt terug en je telt en je denkt: hoeveel jaar is dit al zo. Hoeveel jaar heb ik dit gedragen. Hoeveel jaar heb ik dit meegenomen in alles wat ik heb gedaan en niet gedaan en geprobeerd en nagelaten. En het antwoord is te groot. Het antwoord is te groot voor één mens. En er is rouw in dat antwoord.

Niet de rouw om de dingen die zijn verloren. Die rouw ken ik. Maar de rouw om de jaren zelf. Om de tijd die is gegaan terwijl ik bezig was met overleven. Om de dingen die niet zijn gebeurd omdat het systeem te vol was voor meer. Om de versie van mijn leven die er had kunnen zijn als de jaren anders waren gebruikt. Maar de jaren waren niet anders te gebruiken. Ik heb ze gebruikt zoals ik ze kon gebruiken. Met wat ik had. Op de manier die mogelijk was. En toch. Toch is er een stem die zegt: je had meer moeten doen. Je had verder moeten komen. Mensen van jouw leeftijd zijn verder. Mensen van jouw leeftijd hebben gebouwd en gecreëerd en verbonden en gegroeid op manieren die jij niet hebt omdat jouw energie altijd ergens anders naartoe is gegaan. Naar overleven. Naar het dagelijkse werk van een systeem dat nooit uitstaat. En dan het lichaam. Het lichaam wordt ouder op de manier waarop lichamen ouder worden maar het wordt ouder met alles erin. Met de jaren van cortisol en paraatheid en slaaptekort en de lichamelijke klachten die ik heb beschreven. Het lichaam is niet alleen oud. Het is oud en moe op een manier die verder gaat dan de gewone moeheid van jaren. Het is oud van het dragen. En ik kijk naar mijn handen soms. Niet met nostalgie. Niet met de romantische melancholie van iemand die terugkijkt op een mooi verleden. Maar met een soort verbazing. Dat deze handen al zoveel jaren dit hebben gedragen. Dat dit lichaam al zoveel ochtenden is opgestaan met de steen. Al zoveel nachten heeft doorgebracht met de dromen. Al zoveel vergaderingen heeft geleid en maskers heeft opgezet en mensen heeft nagebootst en door heeft gefunctioneerd op reserves die er niet waren. Dat is veel van één lichaam gevraagd. Dat is veel van één mens gevraagd. En er is iets wat ik mezelf op de goede momenten probeer te zeggen. Iets wat ik bijna niet kan vasthouden maar wat er soms even is. Een fractie van iets wat op mededogen lijkt. Niet voor het trauma. Niet voor wat er is gedaan. Maar voor de mens die het heeft gedragen. Voor mij. Zo lang al. Zo zwaar al. Zonder te stoppen. Want stoppen was geen optie. Stoppen is nooit een optie geweest. Dus ik ben doorgegaan. Jaar na jaar.

Hoofd Stuk

En de jaren hebben hun werk gedaan op mijn gezicht en mijn lichaam en de manier waarop ik beweeg. Maar niet op wat er van binnen is. Van binnen ben ik nog steeds het kind dat dit heeft geleerd. Dat dit heeft meegekregen. Dat dit heeft opgeslokt als waarheid op een leeftijd waarop alles waarheid was wat de wereld aanbood. Oud van buiten. Onveranderd van binnen. Dat is ouder worden met trauma. Twee tijdlijnen die naast elkaar lopen zonder elkaar ooit echt te raken. En de vraag die ik mezelf niet stel maar die er toch is. Die er altijd is. Die luider wordt naarmate de jaren verstrijken. Hoe lang nog. Niet als wens naar het einde. Niet als doodsverlangen. Maar als een echte vraag van een systeem dat moe is van zichzelf. Dat moe is van de herhaling.

Dat moe is van het weten dat morgen hetzelfde is als gisteren was en dat gisteren hetzelfde was als het jaar daarvoor en het jaar daarvoor hetzelfde als het jaar daarvoor. Hoe lang nog. Ik heb geen antwoord. Ik heb nooit een antwoord gehad. Ik heb alleen de dag. Vandaag. Zoals altijd alleen vandaag. En morgen is morgen en ik weet niet hoe morgen is en misschien is dat goed. Misschien is het goed dat de toekomst wazig is. Dat ik niet kan zien wat er over tien jaar is. Dat ik niet hoeft te weten of het er dan nog steeds is of anders is of minder is of meer. Ik weet alleen vandaag. En vandaag ben ik hier. Ouder dan gisteren. Hetzelfde als altijd. Dragend wat ik altijd draag. Met handen die er al zoveel jaar aan hebben gedragen. Die er morgen ook aan zullen dragen. En overmorgen. En zolang er dagen zijn. Zolang er jaren zijn. Zolang er een ik is die opstaat en doorgaat en functioneert en nagebootst en volhoudt en ademt. Zolang. Gewoon zolang. Dat is mijn toekomst. Dat is mijn verleden. Dat is wat ouder worden met trauma is.

Ik geloof niet.

Dat woord klopt niet. Geloven veronderstelt twijfel. Geloven veronderstelt een keuze. Een moment waarop je de beschikbare informatie hebt gewogen en een beslissing hebt genomen. Waarop je hebt gezegd: ik ga hiervoor. Ondanks het niet weten. Ondanks het bewijs dat ontbreekt. Ik geloof. Maar twijfel heb ik niet. Niet op dit punt. Niet over dit. Ik weet. Niet op de manier waarop ik weet dat water nat is of dat de zon opkomt. Niet met bewijs of argument of de logica die overtuigt en overtuigd wil worden. Maar met iets ouder dan dat. Iets dat niet via het hoofd is binnengekomen maar via een kanaal dat ik niet kan benoemen en ook niet hoeft te benoemen omdat benoemen niet nodig is als iets gewoon is. Het is er gewoon. Het was er altijd. Of misschien niet altijd. Misschien was het er altijd al maar heb ik het lang niet gezien. Lang overheen gekeken.

Hoofd Stuk

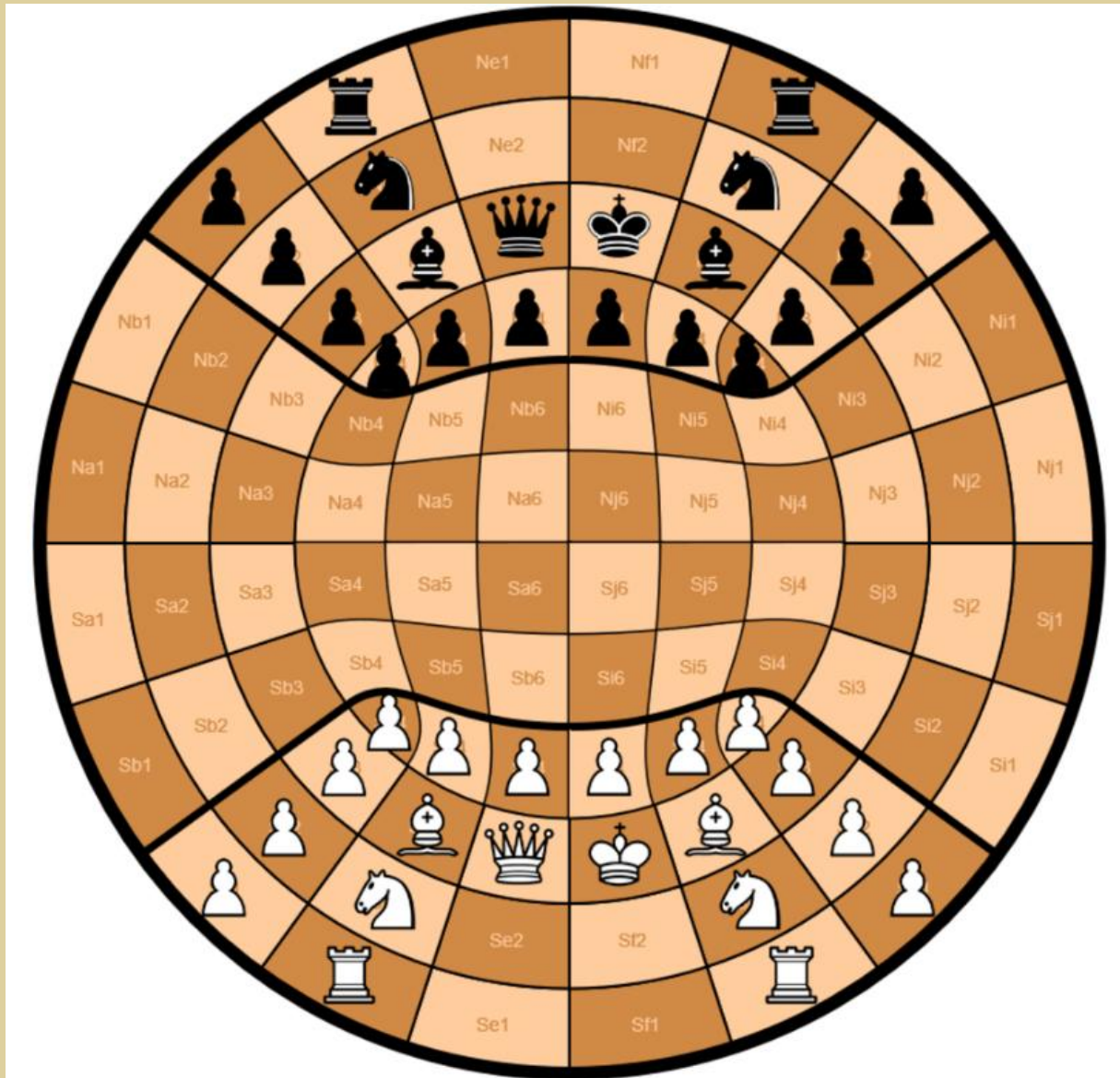
Lang de kant op gekeken waar de dingen zijn die je kunt meten en bewijzen en verklaren. Lange tijd heb ik God geen rol gegeven omdat God een concept was voor mensen die troost nodig hadden en ik had geen troost nodig want ik had geen ruimte voor troost want troost veronderstelt kwetsbaarheid en kwetsbaarheid was het gevaarlijkste wat er was. En toch. En toch was er iets. Altijd iets. Een aanwezigheid die geen naam had en geen gezicht en geen religie en geen kerkgebouw en geen tekst die hem omschreef op een manier die klopte. Iets wat er was op de momenten dat er niets anders was. Op de diepste nachten. Op de momenten dat het systeem het opgaf en er alleen maar vlakke was en stilte en de vraag hoe lang nog. Op die momenten was er iets. Ik noem het geen God want God is een woord dat te veel heeft meegedragen van andere mensen. Te veel kerken en te veel regels en te veel mensen die in zijn naam dingen hebben gedaan die hij nooit heeft goedgekeurd. God is een woord dat is beschadigd door zijn gebruikers. Maar het iets. Het iets heeft geen beschadigde naam. Het iets is gewoon. En de tempeliers. Ik weet niet precies wanneer het begon. Er zijn dingen die je kunt terugvoeren naar een eerste moment en dingen die er gewoon lijken te zijn. Die niet zijn begonnen maar die je op een dag opmerkt als aanwezig. De tempeliers waren er gewoon op een dag. Als interesse. Als meer dan interesse. Als iets wat trok op een manier die meer was dan historische fascinatie. Er zijn mensen die iets dragen om dezelfde redenen als waarom ze een ketting dragen. Als decoratie. Als mode. Als iets wat mooi is of bij een outfit past. Ik draag het kruis niet zo. Het kruis draagt mij. Of dat is hoe het soms voelt. Op de dagen dat het zwaar is. Op de dagen dat het systeem op rood staat en de reserves er niet zijn en de stem van binnen zijn werk doet. Dan is er iets aan het dragen van dit symbool wat ik niet kan rationaliseren maar ook niet hoeft te rationaliseren. Het kruisvormige symbool van mensen die geloofden in iets groter dan zichzelf terwijl ze wisten dat het hen kon kosten. Alles. Dat wisten ze. En ze droegen het toch. Ik ken dat gevoel. Niet als ridder. Niet als heilige oorlog of kruistocht of de historische complexiteit van een orde die zowel nobel als gruwelijk was op manieren die de geschiedenis niet altijd netjes uit elkaar houdt. Maar als principe. Als het dragen van iets terwijl je weet wat het kost. Als het vasthouden aan iets groter dan jezelf op de momenten dat jezelf niet groot genoeg is. Ik ben vaak niet groot genoeg. De orde is opgericht door mensen die wisten dat er dingen zijn die groter zijn dan de mens die ze draagt.

Hoofd Stuk

Die wisten dat bescherming niet alleen van binnen komt. Die een structuur hebben gebouwd rondom iets wat zij niet konden benoemen maar wel konden voelen. Ik herken dat. Het intuïtief weten zonder te kunnen benoemen. Het dragen van een symbool omdat het symbool iets teruggeeft wat je niet kunt omschrijven maar wel kunt voelen als het aanwezig is en als het ontbreekt. En hoe het me op de been houdt. Dat is de vraag die ik mezelf het minst stel maar die het meest waar is. Want ik weet niet of het me op de been houdt op de manier waarop een behandeling iemand op de been houdt. Niet meetbaar. Niet in doelen en sessies en criteria. Maar op een andere manier. Op de manier waarop iets je op de been houdt als je er niet over nadenkt maar het er wel is. Als het een laag is onder alles. Als het de bodem is die er is ook als de bodem voelt alsof hij weg is. Op de zwaarste nachten.

Op de nachten dat de dromen mij hebben meegenomen en teruggebracht met lege handen en een lichaam dat heeft gevochten zonder tegenstander. Is er dat iets. Niet groot. Niet luid. Niet een stem die zegt: het komt goed. Geen belofte. Geen troost in de klassieke zin. Maar aanwezig. Gewoon aanwezig. En aanwezig zijn is soms alles. Aanwezig zijn is soms het enige wat het verschil maakt tussen de nacht doorstaan en er niet doorheen komen. En ik draag het kruis. Op een hand die ook al zoveel andere dingen heeft gedragen. In een lichaam dat ook al zo lang zo veel heeft meegedragen. Als een ridder die weet dat de strijd niet altijd te winnen is. Maar die toch zijn positie inneemt. Niet uit moed. Niet uit geloof in de overwinning. Maar uit iets ouder dan moed en dieper dan geloof. Uit weten. Uit het intuïtief weten dat er iets is wat groter is dan dit systeem dat op rood staat. Dan deze nacht die te lang duurt. Dan deze stem die te hard schreeuwt. Dan dit lichaam dat te moe is. Dan dit stukke hoofd dat zijn best doet. Groter dan dit allemaal. En dat grotere. Dat heeft geen naam die ik hardop zeg. Geen religie die hem omvat. Geen kerk die hem huisvest. Maar het heeft een symbool. Dat ik draag. Elke dag. Op een hand die trilt soms. In een leven dat zwaar is altijd. Als herinnering. Dat ik niet alleen dit ben. Dat er iets is wat mij kent op een manier die dieper gaat dan diagnoses en dossiers en behandelplannen en de code voor de zorgverzekeraar. Iets wat er was voor ik wist dat het er was. Iets wat er is op de momenten dat niets anders er is. Iets wat er zal zijn. Daarna. Hoe daarna er ook uitziet. En misschien. Heel misschien. Is dat genoeg. Niet om te genezen. Niet om het weg te maken. Maar om door te gaan met het kruis, met het weten, met het iets dat geen naam heeft maar er altijd is.

Hoofd Stuk



Hoofd Stuk

Ik heb dingen gedaan die niet ongedaan te maken zijn.

Dat is de zin die onder alles staat. Onder alle andere zinnen in dit boek. Onder de herbelevingen en de nachtmerries en de stem van binnen en het stukke hoofd en de maskers en de leegte. Onder alles staat die ene zin als een fundering die ik nooit heb gekozen maar die er toch is. Ik heb dingen gedaan die niet ongedaan te maken zijn. En dingen zijn mij aangedaan die niet ongedaan te maken zijn. En het verschil tussen die twee zinnen is kleiner dan mensen denken en groter dan ik kan dragen. Het begon klein. Of het begon niet klein maar het voelde klein op het moment zelf omdat ik klein was. Omdat klein zijn betekent dat de wereld groot is en wat de wereld doet groot is en wat jij doet klein is en wat jij voelt nog kleiner.

De kermis.

Ik was een kind met vijf gulden en een dag. Dat is alles wat ik was. Een kind met vijf gulden en een dag en de onschuld van iemand die nog niet weet wat er kan gebeuren onder een zeil op een kermis op een dag die gewoon een dag had moeten zijn. Handen die mij pakten. Stemmen die vragen stelden die geen vragen waren. Een lichaam dat van mij was en plotseling niet meer van mij was. Dat werd onderzocht door handen die er geen recht op hadden. Ik heb geduwd en geslagen en geschopt. Ik ben weggekomen. Maar niet helemaal. Een deel van mij is daar gebleven. Onder dat zeil. In dat moment. In de wetenschap die dat moment in mij heeft geïnstalleerd op een leeftijd waarop installaties permanent zijn. Je lichaam is niet altijd van jou. Ik ben niet naar huis gegaan. Ik ben naar het bos gegaan. Ik weet niet meer hoe lang ik daar heb gezeten. Ik weet alleen dat het bos veiliger voelde dan alles wat er buiten het bos was. Dat de bomen niets vroegen. Dat de stilte niets nam. Dat is het eerste wat ik heb geleerd over stilte. Dat stilte soms de enige veilige plek is.

Floor was negentien en ik was 11 en dat verschil had de wereld moeten zijn maar was dat niet. Want macht heeft niets te maken met leeftijd en alles te maken met bereidheid. En Floor was bereid. Tot alles. Tot het vernielen van wat van mij was. Tot seksuele handelingen. Tot het kapotmaken van wat ik droeg. Tot het mes dat hij liet zien op de manier waarop mensen een mes laten zien als ze willen dat je begrijpt wat er op het spel staat. Ik begreep het. Ik begreep het elke dag opnieuw bijna een jaar lang. En ik zweeg. Niet uit lafheid. Maar uit de berekening die kinderen maken als ze weten wat er op het spel staat. Als ze weten dat spreken erger is dan zwijgen. Als ze hebben geleerd dat het systeem dat hen zou moeten beschermen dat niet altijd doet op de manier waarop bescherming bedoeld is. Ik zweeg en Floor verhuisde.

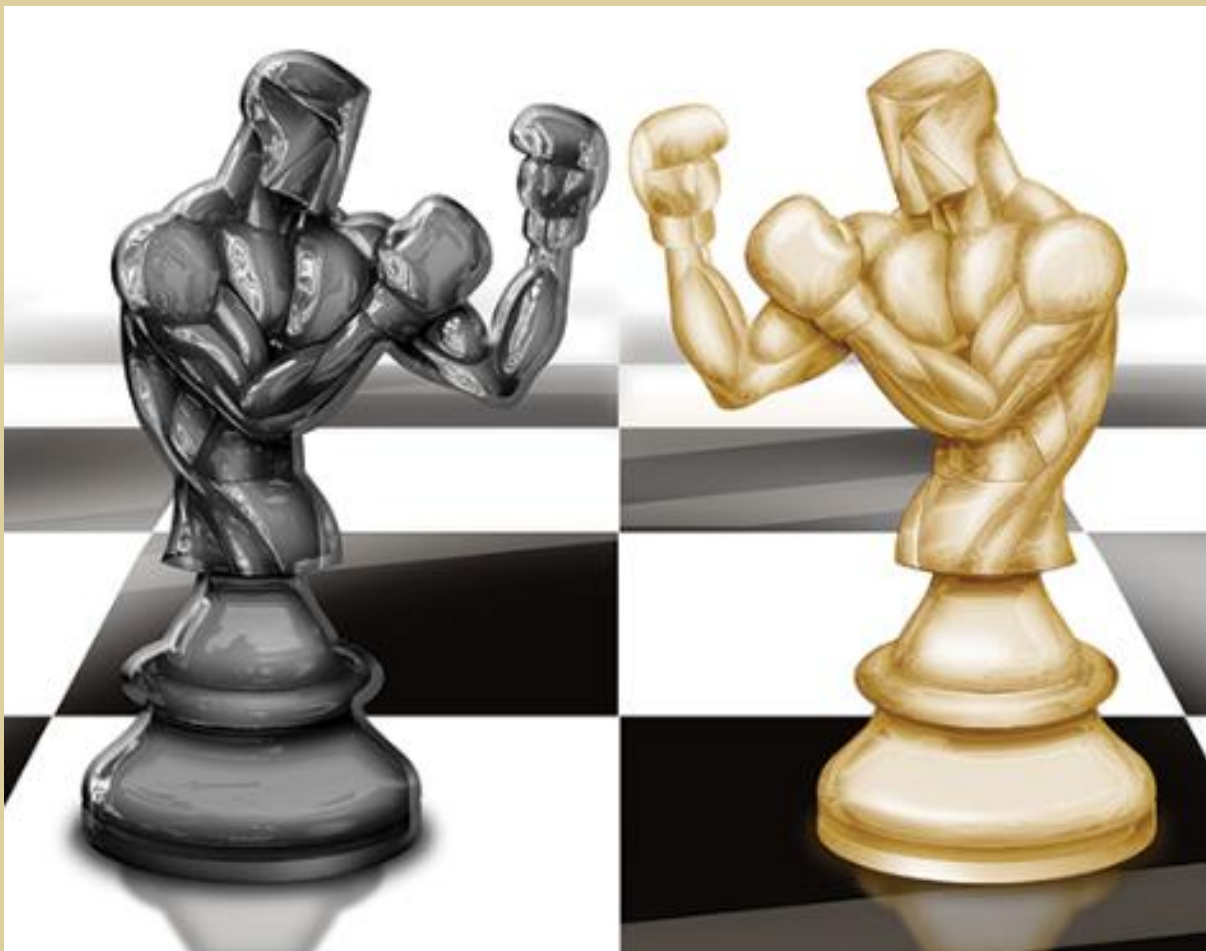
Hoofd Stuk

Jaren later hoorde ik dat hij dood was. Ik wil eerlijk zijn over wat ik voelde. Ik was blij. God, ik was blij. En daarna was er de schaamte om de blijdschap. De schaamte die zegt: je mag niet blij zijn dat iemand dood is. Dat is niet hoe mensen zijn. Dat is niet hoe goede mensen zijn. En ik dronk om de blijdschap weg te krijgen en om de schaamte weg te krijgen en om het gevoel weg te krijgen dat er iets mis was met mij omdat ik blij was dat een mens was gestorven. Maar ik was blij. En dat gevoel verander ik niet.

Min-Ji. Ik ga langzaam. Want dit verdient langzaam. Ze was zeventien en ik was achttien en we waren twee jaar samen op een manier die voor mij de eerste echte manier was. Niet de kermis. Niet de handen die namen. Maar dit. Twee mensen die kiezen. Die van elkaar zijn op de manier waarop mensen van elkaar zijn als het goed is. Als het puur is. Als het nog niet beschadigd is door alles wat daarna komt. Ze was mooi. Dat klinkt simpel maar het was meer dan dat. Ze was mooi op een manier die van binnen begon en van buiten zichtbaar was. Ze lachte op een manier die de kamer anders maakte. Ze was lief op een manier die ik niet kende van voor haar en daarna nooit meer zo heb gevonden. Ik hield van haar. Op een dag was ze er niet. Gewone dag. Wiskundeles. De conciërge. De directeur. En een zin die ik nooit meer ongehoord kan maken. Min-Ji is overleden. Ze heeft zelfmoord gepleegd. En wat daarna kwam was informatie die geen informatie had mogen zijn maar toch was. Ze was zwanger. Van ons. Van mij. Een meisje zouden ze later zeggen. Haar ouders hadden haar verstoeten. De familie was ten schande gemaakt op een manier die voor haar familie groter was dan zij was. Groter dan haar leven. En ze koos. Of ze werd gedreven naar de enige uitweg die haar werd gelaten door mensen die van haar hadden moeten houden zonder voorwaarden. Ik was niet welkom bij de begrafenis. Dat is een zin die ik lang niet hardop heb kunnen zeggen. Niet welkom. Bij het afscheid van de vrouw van wie ik hield. Van het kind dat van ons was. Niet welkom. Ik stond op afstand en keek en nam afscheid op de manier die mij werd gelaten. Van ver. In stilte. Alleen. Elk jaar op veertien februari brand ik een kaarsje. Waar ik ook ben. Wat er ook is. Ze verdient dat kaarsje. Ze verdiende zoveel meer dan ze heeft gekregen. En ik draag haar mee. In dit stukke hoofd. Naast alles wat er nog meer in zit. Ze is er altijd.

Hoofd Stuk

Mijn witte Ford Escort die op een doordeweekse dag besloot dat hij klaar was. Een steekvlam door het stuur. Handen die brandden. Hals die brandde. De gordel die losschoot en mij op straat gooide. Iemand die mij wegtrok. Ik die mij omdraaide en de auto zag branden op de manier waarop dingen branden die niet meer terug kunnen komen. Het was een auto. Maar mijn lichaam wist dat niet. Mijn lichaam registreerde vuur en pijn en verlies van controle en het bijna niet van het moment afkomen op een manier die permanent is. Die in mijn neus zit. Die in mijn handen zit als ik een vreemde geur ruik in een auto. Die mij alert maakt op een manier die niet proportioneel is maar wel logisch als je weet wat het heeft geleerd.



Hoofd Stuk

Vuur is snel.

Controle is een illusie. Ontkomen is niet altijd mogelijk.

Somalië. Rwanda. Tsjetsjenië. Irak.

Ik schrijf die namen op en ik voel hoe ze wegen. Niet als reisbestemmingen.

Niet als landen op een kaart. Maar als plekken die in mij zitten op een manier

die geen kaart kan tekenen. Die in mijn lichaam zitten. In mijn reflexen. In de

manier waarop ik slaap en wakker wordt en de wereld lees. Mijn specialisatie.

Ik schrijf het op omdat het de waarheid is en dit boek heeft alleen de waarheid.

Sluipschutter. Niet traceerbaar gif. Ik was goed in mijn werk.

Dat is een zin die ik bijna niet kan schrijven en toch schrijf. Omdat goed zijn in

dit werk betekent dat ik dingen heb gedaan die mensen niet terugkomen van.

Dat ik aanwezig was op momenten die mensen niet overleven. Dat mijn handen

instrumenten waren van een systeem dat mij heeft getraind en ingezet en

daarna heeft teruggestuurd naar een wereld die niet wist wat die handen

hadden gedaan. Het vliegtuig dat landde en de laadklep die openging en het

vuren dat begon in wat veilig gebied had moeten zijn. De patrouille. De knal aan

de achterzijde. Oorverdovend. De auto op zijn zijkant. De mannen, vrouwen en

kinderen die ik het leven heb ontnomen. Er is meer, veel meer. De rest woont in

mij op adressen die ik niet bezoek maar die ik niet kan verlaten. Die aanwezig

zijn als de nacht valt. Die aanwezig zijn als het stil wordt. Die aanwezig zijn op

de momenten dat het systeem zijn grip verliest en laat zien wat eronder zit.

Wat eronder zit heeft geen woorden. Niet omdat de woorden er niet zijn. Maar

omdat woorden voor dit te klein zijn. Te schoon. Te ver van wat het werkelijk

was. Ik was een instrument van de staat. En daarna was ik weer een burger.

Zonder overgang. Zonder decompressie. Zonder de erkenning dat er iets was

meegebracht wat niet zomaar neergelegd kon worden aan de grens. Je gaat. Je

doet wat je doet. Je komt terug. En je praat er niet over. Dat was de regel. Dat is

nog steeds de regel. Maar de regel beschermt de opdrachtgever. Niet mij.

Hoofd Stuk

De metro.

Jaren later. Een gewone dag terug naar huis. Jongens die schreeuwen en spugen en ik die iets zeg omdat ik altijd iets zeg. Omdat zwijgen mij vroeger niet heeft beschermd en ik niet meer wil zwijgen. Maar dit keer kostte het spreken meer dan ik had verwacht. Klappen van meerdere kanten. De grond. Een coupé vol mensen die keken en niets deden. Die uitstapten toen het station kwam. Die mij lieten liggen. Bril kapot. Hersenschudding. Blauw oog. Gekneusde kaak. Arm. Rib. En de werkstraf van veertig tot tachtig uur die de rechter uitsprak. Veertig uur voor een mens op de grond. Veertig uur voor een coupé die toekeek. Veertig uur voor alles wat sindsdien anders is. De berekening die er nu altijd is op het moment dat er iets is. Liever een levende lafaard dan een dode held. Ik begrijp die zin. Maar de prijs van die zin is ook iets. Een deel van wie ik dacht dat ik was. En het werk. Het werk dat ik deed in de periode na Defensie. Het werk in justitie dat zijn eigen laag heeft toegevoegd aan wat er al was. De eerste melding met de agressie en de bedreigingen en het vuurwapen dat uiteindelijk de rust terugbracht.

De motorrijder.

Het bloed onder de helm. Het kind. De driewieler. De auto die niet kon stoppen. Ik schrijf het niet verder uit. Ik hoef het niet verder uit te schrijven. Want iedereen die ooit iets heeft gezien wat een mens niet had mogen zien weet wat er achter die zinnen zit. Weet hoe beelden eruitzien die niet weg te krijgen zijn. Weet hoe een romp eruitziet als het hoofd er niet meer bij past. Dat weet ik ook. En dat weten woont in mij. Naast de kermis. Naast Floor. Naast Min-Ji en haar kaarsje. Naast de steekvlam. Naast de laadklep die openging. Naast de knal aan de achterzijde. Naast de lichamen. Naast de handen die namen. Naast de stemmen die dreigden. Naast alles. Dit alles. In één lichaam. In één stuk hoofd. Op één leven. En mensen vragen soms hoe ik het draag. Ik draag het niet. Het draagt mij. Het heeft mij altijd gedragen op de manier waarop dingen die te zwaar zijn voor één mens toch door één mens worden gedragen omdat er geen alternatief is. Omdat neerleggen geen optie is. Omdat de dingen die je hebt meegemaakt niet achterblijven als je verder loopt. Ze lopen mee. Altijd. In het weten dat mijn handen dingen hebben gedaan. In het weten dat mijn ogen dingen hebben gezien. In het weten dat er een meisje is dat zeventien was en een kaarsje verdient. In het weten dat er een kind was met een driewieler. In het weten dat de wereld dingen doet aan mensen die er niet om hebben gevraagd.

Hoofd Stuk

En dat ik een van die mensen ben. En ook iemand die dingen heeft gedaan aan mensen die er niet om hebben gevraagd. Beide. Tegelijk. In één lichaam. In één stuk hoofd. Op één leven dat doorgaat. Omdat doorgaan het enige is wat er over is.



Hoofd Stuk

Ik heb een diploma gehaald om mensen te helpen.

Dat klinkt mooi. Dat klinkt naar iets wat je op een lijstje zet onder redenen waarom je bestaat. Ik heb een diploma gehaald om mensen te helpen. Ik wilde de menselijke geest begrijpen. Ik was vijftien en zag een vrouw die haar was waste in een toiletput en in plaats van weg te lopen bleef ik kijken. In plaats van te denken: wat raar. Dacht ik: wat is er met haar aan de hand. Dat was het begin. Dat kleine moment van in plaats van weg te lopen blijven kijken. Ik wist niet wat dat kijken mij zou kosten. Ik wist niet dat het kijken nooit meer zou ophouden. Dat het kijken zijn eigen systeem zou worden. Dat ik na tientallen jaren van kijken naar wat mensen met zichzelf en met anderen doen een systeem zou zijn geworden dat nooit meer iets anders doet dan kijken. Scannen. Wegen. Klaarstaan. Ze hebben ons geleerd hoe we een pop moeten reanimeren. Dat was een belangrijke les. Dat meen ik. Oefenen is belangrijk. Voorbereiden is belangrijk. Maar niemand heeft ons geleerd wat het doet met een mens om een lichaam te vinden dat al een week heeft gelegen in de zomerhitte. Niemand heeft ons verteld hoe een lichaam ruikt als het heeft liggen ontbinden. Niemand heeft gezegd wat er met je handen gebeurt als je probeert iets in de goede positie te houden wat niet meer de goede positie kent. Dat leer je in het veld. Dat leer je in de kamer die je binnenstapt. Dat leer je en je verleert het nooit meer. Karlijn en ik. Wij twee. Een vast team. Wij konden lezen en schrijven met elkaar op een manier die je alleen ontwikkelt als je lang genoeg naast iemand hebt gestaan in kamers die je nooit had mogen betreden. We kregen sleutels van mensen die niet opendeden. We waren de mensen die er waren als niemand anders er meer wilde zijn. En we gingen. Elke dag. We werden gegijzeld en bevrijd door de politie. Na een kop koffie met twee agenten in het dichtstbijzijnde café. Na het schrijven van het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Het been van de vrouw lag open tot op het bot. Dat is een zin die ik schrijf en die toch niet klopt. Want open tot op het bot zegt niets over wat ik zag. Wat ik zag was een vrouw van drieënvijftig die op een bank zat met een wond in haar bovenbeen die kroelde. Die bewoog. Die zijn eigen leven leidde omdat de maden er al zo lang in zaten dat ze er thuis waren. Ze wilde niet naar het ziekenhuis. Ze wilde pertinent niet. En wij stonden daar. In een kamer die rook naar verschaald bier en braaksel en urine. En ik belde de huisarts. En de huisarts belde de psychiater. En de psychiater belde de advocaten. En de rechter oordeelde. Vier uur later ging ze mee. Daarna schreven we het rapport.

Hoofd Stuk

Op naar de volgende cliënt.

Karel dronk twee flessen wodka per dag. Zeventig centiliter per fles. Plus bier. Plus wijn. En hij leefde. Dat is het eerste wat je denkt als je hem ziet. Hoe leeft dit lichaam nog. Maar lichamen zijn taaier dan mensen denken en zwakker dan mensen hopen en dat paradox zit in elk lichaam dat ik heb gezien. Karel had een delirium tremens. En terwijl we probeerden te helpen viel zijn vader en brak Karlijns arm. We brachten Karlijn naar het ziekenhuis. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

De vader was al weg voor we er waren. Niet weggelopen. Met zijn kinderen. Drie jaar oud. Vijf jaar oud. Naar het station. En terwijl wij in de woonkamer zaten te wachten en de moeder zei dat hij boodschappen was gaan doen en het toch elk moment kon zijn dat hij terugkwam was hij al bij het spoor. De telefoon ging. En we wisten het. En ik kijk soms nog naar de woonkamer die ik nooit heb gezien en de moeder die niet wist en de supermarkt op tien minuten lopen en de klok die tikte terwijl er niets meer te tikken viel. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Robert had een aquarium over de volledige lengte van zijn woonkamer. Er zwommen geen vissen in. Dat realiseerden Karlijn en ik op hetzelfde moment. Tegelijk. Die blik van elkaar aankijken en weten zonder te zeggen. Die blik die je ontwikkelt als je lang genoeg naast iemand staat in kamers die je nooit had mogen betreden. Robert waste zichzelf met urine. En voor ik kon reageren had ik een emmer over me heen. We gingen naar kantoor. We douchten. We trokken reservekleding aan. Want we hadden altijd reservekleding. Juist voor dit soort momenten. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Joost woog tweehonderdtien kilo en at patat en roomijs en suikervolle cola met whisky. Hij had een hartstilstand in zijn stoel. We reanimeerden hem in de stoel want uit de stoel kreeg je hem niet. We zweten als otters. De ambulance nam het over. Joost was niet meer. Het vervoer was de volgende uitdaging. Zes man om hem op een brancard te krijgen. Drempels zijn onhandig voor zware brancards. We schreven het rapport.

Hoofd Stuk

Op naar de volgende cliënt.

Fred sliep nog zei Wilma. Het was vier uur in de middag. Ik opende de gordijnen. Fred zat in zijn rolstoel. Geen kleur meer. Mond open. Ogen die nergens heen keken maar toch keken. Fred was al zes dagen dood. Wilma had naast hem geleefd. Naast hem gegeten. Naast hem geslapen in de overtuiging dat hij sliep. Zes dagen. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Nanette en haar vijf kinderen. Ik schrijf die zin en ik stop. Ik begin opnieuw. Het was een hittegolf. We hadden een sleutel. We gingen naar binnen. De woonkamer was netjes. De keuken was netjes. Karlijn ging naar boven. Ik liep achter haar aan. Een deur was dicht. We openden hem samen. Het jongste kind was drie. Het oudste was negen. Nanette was zevenendertig. Allen dood. Al dagen in de hitte. De geur is laat zich het beste omschrijven als rotte eieren gemixt met rottende groente en ammoniak. Er is geen manier om dat te schrijven die het kleiner maakt dan het is. Er is geen toon. Geen stijl. Geen afstand die werkt. Het was wat het was en het zit in mij op een plek die geen naam heeft en geen therapie heeft bereikt en geen enkel rapport heeft omschreven op een manier die klopte. We belden de hulpdiensten. De politie nam over. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Janneke was negenentachtig en had in het verzet gezeten. Hulpverleners waren collaborateurs met de smeerlappen van de psychiatrie. Ik schoot in de lach om haar tirade en ze belde ons terug omdat ze nog nooit hulpverleners had meegemaakt die haar durfden uit te lachen. Ze stond op het punt ons paling aan te bieden die al geelgrijs was. Ze at vleeswaar met een slijmerig laagje en zei: niks mis mee hoor. Ze werd vierennegentig. Acute hartstilstand. Tijdens het boodschappen doen. Ik houd van haar tot op de dag van vandaag. Ze was de uitzondering.

Op naar de volgende cliënt.

Hoofd Stuk

Maarten sneed zijn penis af met een broodmes. Hij overleefde de ingreep. Enkele maanden later vonden we hem op de eettafel. Hij had een vleesmes vastgezet op tafel en zichzelf erop laten vallen. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Het meisje van zeven kon niet staan. Haar moeder zei dat ze van de trap was gevallen. Haar moeder had bezwaar tegen de ambulance. Haar moeder dreigde haar eigen kind te vermoorden als we binnenkwamen.

Haar moeder zette het nachtslot op de deur. De agenten gingen via de tuin. De tuindeur stond open. Het meisje had rugletsel. Een gebroken onderarm. De andere kinderen hadden verborgen verwondingen. Ze gingen bij hun vader wonen. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Paul had honderd gulden beloofd aan een meisje van dertien. Ik ga niet verder specificeren wat de honderd gulden voor dienst moest opleveren. Ik hield hem tegen de grond. Karlijn haalde het meisje weg. De politie boeide Paul. De harde schijf vol kinderporno werd veiliggesteld. Ik werd voor controle naar het ziekenhuis gebracht. Wat blauwe plekken. Een gescheurde lip. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Mina was tweeëndertig maar kon ook vijf zijn. Of dertien. Of tweeëntwintig. Ze was alle leeftijden tegelijk op sommige dagen en geen van hen op andere. Ze dissocieerde, fragmenteerde en automutileerde. Ze at niet genoeg en at zichzelf van binnen op op manieren die geen weegschaal meet. Ze schreef. Karlijn stelde voor om te schrijven alsof ze tegenover ons zat. En ze schreef. Ik heb haar woorden gelezen op een manier die mijn lichaam heeft veranderd. Niet gelezen zoals je een tekst leest maar gelezen zoals je iets ervaart wat je niet kunt ongedaan maken. Haar opa. Haar oom. De mannen die haar opa betaalde. Vanaf haar vijfde. Tot haar negentiende. Veertien jaar. Ze schreef over worstjes gevoel in haar handen. Over haar doosje. Over het witte spul dat ze moest doorslikken. Over de keer dat ze moest overgeven en straf kreeg. Over de angst voor haar hondje. Over het niet weten of het echt was of fantasie omdat ze zo lang had geleefd in een wereld die zei dat ze het zelf wilde.

Hoofd Stuk

Ze had vertrouwen in ons. Jullie voelen als soort tweede papa en mama voor mij, zei ze weleens. In augustus pleegde Mina suicide. Ze was tweeëndertig. Ik schrijf dit en ik weet niet meer wat ik voel. Of ik weet het wel maar het heeft geen woorden die genoeg zijn voor dit. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Bakari zette een pistool tegen mijn hoofd. Hij schoot eerst een kogel in de bank om te bewijzen dat het geladen was. Daarna zette hij het pistool terug tegen mijn hoofd. Karlijn belde de politie. We zaten op de bank met onze handen onder onze billen. De agent op het balkon was sneller dan Bakari. Bakari werd tweemaal geraakt. We verleenden eerste hulp. We gaven onze verklaring. Ik heb een litteken aan mijn hoofd. Van de loop van het pistool. Dat litteken is er nog. Dat zal er altijd zijn.

Op naar de volgende cliënt.

Bas had een enveloppe klaargelegd. We lazen de eerste regels en renden naar de keuken. Hij had de frituurpan al vast met ovenhandschoenen. We praatten op hem in. Hij leek terug te komen. En toen goot hij de inhoud over zijn hoofd. We koelden met lauw water. We wachtten op de ambulance. Bas overleed twee dagen later. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Alfred klom op de balkonrand op de achtste verdieping. Hij wilde zijn marmotten terug. Er waren nooit marmotten geweest. De psychiater praatte. Alfred dacht na. En sprong. We hoorden de doffe klap. We renden naar beneden. We schreven het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Marianne schoot een man neer op straat. De kogel was voor ons bedoeld. Ze wilde niet dat we haar loslieten.

Op naar de volgende cliënt.

Hoofd Stuk

Gerda was een nazi. Ze leefde en ademde het. Weduwe Rost van Tonningen was een schattig popje vergeleken met Gerda. De krasse dame kon echt niet meer zelfstandig wonen. Wij kwamen haar ophalen. Eerst nog haar pil innemen zei ze nog. Haar doodstrijd duurde tientallen minuten. Ze had kaliumcyanide ingenomen bleek later. Het ambulancepersoneel kon niets meer doen.

Op naar de volgende cliënt.

Lars en Sonja waren vijftien jaar niet gedoucht. Ze bewaarden elk leeg melkpak. Elk gebruikt condoom. Elke vorm van uitscheiding van het menselijk lichaam. Onder gerechtelijke dwang werden ze gewassen. Vier maanden later gingen ze terug naar huis.

Op naar de volgende cliënt.

Mary en Hakon lagen al vijf dagen dood op bed. De kinderen speelden PlayStation. De oudste had ons binnengelaten. Ze dachten dat mama en papa sliepen. Ik deed het licht aan in de slaapkamer. De politie nam over. Karlijn bleef bij de kinderen. Ik schreef het rapport.

Op naar de volgende cliënt.

Jochem stak Sabine meerdere keren omdat de duivel weg moest. Ik sloeg hem bewusteloos. Sabine overleed op de operatietafel. Ik werd aangeklaagd. Ik kreeg geen straf maar wel een waarschuwing. We schreven het rapport.

Ergens tussen de rapporten en de koffie en de reservekleding in het kantoor en de namen die ik nooit vergeet en de gezichten die komen als de nacht valt. Ergens daartussen. Ben ik verdwenen. Niet in één keer. Niet op een dag. Maar in hetzelfde tempo als de jaren. Langzaam. Geruisloos. Terwijl ik bezig was met kijken naar wat mensen met zichzelf en met anderen doen verdween er iets van mijzelf. Elke kamer die ik binnenging nam iets mee. Elk rapport dat ik schreef liet iets achter. Elke kop koffie daarna met agenten die ook koffie nodig hadden was een manier om door te gaan die tegelijk de enige manier was en geen manier was. Want je gaat niet door. Je beweegt alleen maar. Vooruit. Op naar de volgende cliënt. En de namen die in mijn herinneringen zitten en zo nu en dan voorkomen in mijn nachtmerries. Niet zoals ze waren. Maar zoals ik ze heb gevonden.

Hoofd Stuk

Anja. Birgitte. Sonja. Priscilla. Antoinette. Dewi. Günay. Latife. Sandra. Kristel. Kysha. Hanna. Jan. Frits. Hans. Anton. Leon. Sander. Vikas. Kuh. Edwin. Raouf. Gerrit. Huub. Ivan. Selim. Johnny. En Mina. Altijd Mina. Ik hoop dat ze de rust hebben gevonden die ze zochten. Ik weet dat ik die rust nog niet heb gevonden. Ik ben nog steeds in die kamers. Ik scan nog steeds. Ik heb nog steeds reservekleding klaarliggen. Niet letterlijk. Maar van binnen. Altijd klaar voor de volgende kamer. De volgende geur. De volgende deur die ik open doe terwijl een stem van binnen zegt. Weet je zeker dat je wilt zien wat er achter zit. En ik doe hem toch open. Zoals ik altijd doe. Zoals ik altijd heb gedaan. Omdat blijven staan voor een gesloten deur nooit een optie is geweest. Niet voor mij. Niet in dit leven. Niet met dit stukke hoofd dat alles heeft gezien en alles heeft onthouden en nooit heeft geleerd hoe je de beelden wist die je niet hebt gevraagd maar toch hebt meegekregen. Gratis. Met het diploma.



Hoofd Stuk

Je hebt het hele boek gelezen.

Of je bent er doorheen gevallen. Van fragment naar fragment. Van het ene zware naar het andere. Zonder hoofdstukken want hoofdstukken veronderstellen een ordening die er niet is. Die er nooit is geweest. Ik hoop dat het pijn heeft gedaan. Niet omdat ik wil dat jij pijn hebt. Maar omdat pijn betekent dat het is geland. Dat het binnen is gekomen. Dat je niet bent blijven staan aan de buitenkant van iets en er netjes naar hebt gekeken van een veilige afstand. Er is geen veilige afstand. Dat is het eerste wat dit boek heeft willen zeggen. Er is geen veilige afstand tot wat trauma doet. Tot wat het inricht in een lichaam. Tot wat het bouwt en sloopt en achterlaat in de plekken waar geen licht komt. Waar niemand kijkt. Waar zelfs ik soms niet durf te kijken. Maar ik heb gekeken. In dit boek heb ik gekeken. Naar de kermis en de jongen met vijf gulden. Naar Floor en zijn mes. Naar Min-Ji en het kaarsje dat ik elk jaar brand. Naar het vuur dat uit het dashboard schoot. Naar de laadklep die openging in wat veilig gebied had moeten zijn. Naar de landen die ik heb bezocht met handen die dingen hebben gedaan die niet ongedaan te maken zijn. Naar de metro en de mensen die uitstapten. Naar de kamers die ik heb betreden met een sleutel die ik nooit had willen hebben. Naar Mina. Naar Alfred die viel. Naar Nanette en haar kinderen. Naar de namen die in mijn nachtmerries komen. Niet zoals ze waren. Maar zoals ik ze heb gevonden. Ik heb dit alles in één lichaam gedragen. In dit lichaam. Dat 's ochtends wakker wordt met de steen. Dat de maskers opzet. Dat functioneert op reserves die er niet zijn. Dat eet als het te veel wordt en drinkt als het te groot is en niet slaapt en niet helemaal aanwezig is en triggers heeft overal en een zenuwstelsel dat nooit uitstaat en een hoofd dat alles onthoudt en niets vergeet en niets kan laten gaan op de manier waarop mensen zeggen dat je dingen moet laten gaan. Alsof het een jas is. Alsof je hem uittrekt en ergens laat liggen. Dit is mijn jas. Dit zit in mijn botten. En ik heb het opgeschreven. Niet om beter te worden. Niet om jou beter te maken. Niet om een les te geven of een boodschap te brengen of het netjes af te ronden met iets wat eruitziet als hoop omdat hoop verkoopt en wanhoop dat niet doet. Ik heb het opgeschreven omdat zwijgen het heeft laten groeien.

Hoofd Stuk

Omdat de dingen die niet worden gezegd groter worden in het donker. Omdat ik tientallen jaren dingen in het donker heb laten groeien en er nu mee rondloop als een man die een onzichtbaar gewicht draagt dat iedereen kan voelen maar niemand kan zien. Dit is het gewicht. Hier staat het. Op papier. In woorden die ik niet heb verzacht of ingepakt of omhuld met de geruststelling dat het beter gaat. Want het gaat niet altijd beter. Sommige dingen gaan niet beter. Sommige dingen worden niet minder zwaar. Sommige dingen zijn gewoon wat ze zijn en blijven wat ze zijn en het enige wat verandert is de manier waarop je ernaast leeft. Naast de steen. Naast de stem. Naast de beelden die komen als de nacht valt. Naast de namen. Naast alles. En als je dit leest en je herkent het. Als je dit leest en je denkt: dit ken ik. Dit ben ik. Dit is de taal van iets wat ik ook draag maar nooit heb kunnen zeggen. Dan is dit boek geslaagd. Niet als literatuur. Niet als therapie. Maar als bewijs. Dat jij niet de enige bent. Dat dit lichaam naast jouw lichaam heeft gelopen in een wereld die gewoon doorging. Dat we allebei knikten op het juiste moment. Lachten zonder te voelen. Woorden zeiden die nergens landden. Gaat goed. Beetje druk. Komt wel. En dat we allebei wisten dat het niet klopte. En als je dit leest en je herkent het niet. Als jij degene bent die naast ons heeft gestaan en niet heeft geweten. Als jij degene bent die heeft gevraagd hoe het gaat en het antwoord heeft geloofd. Als jij degene bent die heeft gezegd: je moet het loslaten, je moet vergeven, je moet bewegen meer en schermen minder en dankbaar zijn en lief voor jezelf. Dan weet je het nu. Dan kun je niet meer zeggen dat je het niet wist. Dan staat het hier. Zwart op wit. In een boek zonder hoofdstukken. Geschreven door een stuk hoofd. Dat heeft gezien wat het heeft gezien. Gedaan wat het heeft gedaan. Gedragen wat het heeft gedragen. En toch hier staat. Met deze woorden. Op deze pagina. Na alles. Ik ben er nog. Niet heel. Niet genezen. Niet het mooie verhaal van iemand die door het vuur is gegaan en aan de andere kant is uitgekomen met wijsheid en kracht en een boodschap die past op een poster. Maar hier. In dit lichaam dat te strak voelt en tegelijk te los. Met dit hoofd dat stuk is. Met de steen die er nog is. Met de stem die nog fluistert. Met de namen die ik nooit vergeet. Met de handen die dingen hebben gedaan. Met het kaarsje dat ik elk jaar brand. Met het kruis dat ik draag. Met het weten dat groter is dan geloof. Met de millimeters. Niet genezing in één klap. Niet een mooi afgerond verhaal. Dit stukke ongeordende rauwe boek zonder hoofdstukken. Is een millimeter. Van mij. Voor jou. Voor iedereen die draagt wat niet te dragen is en het toch doet elke dag tegen beter weten in.

Hoofd Stuk

